JANVIER 2011 - N°241 1,95€

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes

Exclusif

Sophie Dudemaine réinvente les classiques

Petit déj' des idées venues d'ailleurs

À la viande, au fromage, au poisson, on fond pour la fondue

16 FICHES À CONSERVER

T 01379 - 241 - F: 1,95 €

Veau farci aux châtaignes confites p. 33

70 recettes pour se réchauffer !

Soupes, rôtis gros gâteaux

25 pages Actus

- **Tendance :** le fast-food change tout... en mieux !
- **Forme :** le grand retour des tisanes
- **Enfants :** le goûter comme un vrai repas

Côtes de Gascogne

L'ACCENT FRUITÉ DU **SUDOUEST** !

WWW.VINS-COTES-GASCOGNE.FR

Côtes de Gascogne

Les vins à découvrir

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Cuisine Actuelle
janvier

On a osé le faire !

Le traditionnel rôti du dimanche est de retour. Mais pas n'importe lequel. De quoi épater belle-maman. Avec, par exemple, du veau farci aux châtaignes confites, du rôti de porc gremolata, superbe condiment italien, ou du lapin mijoté au lait. Si vous optez pour une fondue, nous avons résolu pour vous le fameux casse-tête de l'"avant-après" avec quelques suggestions d'entrées toutes légères et de mini-desserts.

Anne Gillet, rédactrice en chef

Sophie Dudemaine en cuisine pour vous

Sommaire

4 RENDEZ-VOUS
Agenda de janvier
Fêtes, foires, escapades...

6 ACTUS DU MOIS
Chocolat chaud
Bons plans, nouveautés.

10 BONNES TABLES
La promenade (37)
Adresses, créations de chefs.

13 SOPHIE CUISINE
Les grands classiques
Trois plats tradi revisités, son cake au miel et une idée déco.

18 ENQUÊTE
Le nouveau fast-food
La qualité gagne du terrain.

22 MARCHÉ DU MOIS
L'orange en vedette
Bons produits de saison.

24 TOP NOUVEAU
Goûté en janvier
Sélection de produits nouveaux.

25 TOP GOURMET
Tisanes chic
Notre choix de plaisirs gourmets.

26 TOP SAVEUR
Moins de sel
Les bons réflexes à adopter.

27 BEAUX ET BONS
Petits déj' du monde
4 façons de démarrer la journée.

32 À LA PAGE
Faim de livres
On les a lus. On les a aimés. À vous de les savourer

33 C'EST MEILLEUR
Dorés sur tranches
Nos rôtis sortent de la routine.

40 MENU DES AMIS
Fondus de fondue
À la viande, au fromage, au poisson, avec entrée et dessert.

52 ENVIE DU MOIS
La soupe que j'aime
5 soupes mixées avec goût.

54 SHOPPING
Extra brut
Bois, ardoise, laine... La déco mise sur la carte du naturel.

57 SHOPPING
La table passe à l'Est
Ambiance slave anti-grisaille.

58 S'ÉQUIPER
Jeter en beauté
Les poubelles font le tri.

61 IDÉE GOURMANDE
Le temps des gâteaux
6 bons gros gâteaux pour nous réconforter tout l'hiver.

68 BIEN-ÊTRE
Les bonnes protéines
L'organisme ne peut pas s'en passer. Où les trouver ? Le point. Le foie, un fortifiant de choix.

71 RECETTES ENFANTS
4 fiches-recettes
Pour des gourmets en forme.

72 ENFANTS
L'heure du goûter
Un vrai repas bien pensé.

74 CUISINE LÉGÈRE
Les fruits secs
Stimulants, les fruits secs sont un atout antifatigue.

76 AUTOUR DU VIN
Le vin en ligne
15 bons crus à moins de 6 euros.
En cave, le bordeaux supérieur.

83 IDÉES DE REPAS
8 menus et leurs vins

86 INDEX
Recettes du mois

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 82.

PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

à collectionner
+16 fiches recettes

Encart Prisma Presse VAD, jeté sur abonnés France payant. Carte abonnement Prisma Presse, jetée sur abonnés.

agenda janvier

Pluie aux Rois
blé jusqu'au toit.

2 janvier
Burger chic

Dans toute la France, c'est la date limite pour découvrir le coffret Speed Burger de fin d'année pour deux avec 2 burgers Saint-Jacques, 2 hot cheese nuggets, 2 mini poivrons et 2 bouchées camembert, à 19,90 €.

9 janvier
Air de Provence

À Allauch (13), la Saint-Clair, fête 100 % provençale, met du soleil au cœur de l'hiver. Les costumes folkloriques sont de sortie, le vin chaud gorgé d'épices mijote, les cochons passent à la broche et les étals, pleins de couleurs, attendent les gourmets.

Délices des neiges

À Valmorel (73), on vient pour le ski bien sûr, mais également pour sa traditionnelle semaine gastronomique. Au programme : dégustations de produits locaux, initiation aux anciennes recettes savoyardes pour les grands, animations et jeux sur le thème de la gourmandise pour les petits.

• **Jusqu'au 14 janvier.**

15 janvier
Saveurs alpines

Val Thorens (73) organise sa semaine de la gastronomie et réquisitionne chefs et commerçants de la station pour faire découvrir les spécialités de Savoie, notamment les vins et les fromages.

• **Jusqu'au 22 janvier.**

Terroir de luxe

À Sarlat (24), on convoque les chefs étoilés mais aussi les producteurs locaux pour faire sa fête à la truffe. Au menu, marché aux truffes et au foie gras, ateliers culinaires, expo photos et visites de truffières.

• **Jusqu'au 16 janvier.**

Les douze premiers jours de janvier indiquent le temps qu'il fera les douze mois de l'année.

22 janvier
Truffe en vedette

À Montolieu (11), les Ampélofolies du Cabardès fêtent la truffe. L'occasion de faire le plein de tubercules, vins et spécialités locales. Et des rencontres autour de livres culinaires.

• **Et le 23 janvier, à Moussoulens.**

Oui, chefs !

À Paris Nord Villepinte (93), lors du salon Maison et Objets, réservé aux pros de la déco, le grand public pourra assister aux démonstrations de grands chefs, le temps du Paris des Chefs.

• **Jusqu'au 24 janvier.**

24 janvier
Vins bio

À Montpellier (34), 500 vignerons du monde entier, amoureux de la culture respectueuse de l'environnement, se réuniront le temps de la 18e édition du salon mondial Millésime Bio.

• **Parc des expositions, jusqu'au 26 janvier.**

28 janvier
Hiver au vert

À Vannes (56), que l'on ait envie de chocolat bio ou de faire germer chez soi des graines, les mordus de naturel se rendront au salon Respirez la Vie.

• **Parc-expo, jusqu'au 30 janvier.**

Invitation au voyage

À Mulhouse (68), Festivitas conjugue deux passions en un seul salon : les voyages et la gastronomie. L'occasion de préparer ses futures vacances et de remplir son panier de produits gourmands en provenance des quatre coins du monde.

• **Parc des expositions, jusqu'au 30 janvier.**

29 janvier
Douceurs du Sud

À Valbonne (06), la Saint-Blaise est la fête de la bonne humeur avec son marché des produits du terroir, ses ateliers gastronomiques, son défilé de chars fleuris et autres animations.

• **Jusqu'au 30 janvier.**

Réalisation : Anne Ghiringhelli

■ Adresses en fin de numéro

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Actus du mois

VERTUEUSES RÉCOLTES ANTILLAISES

Les bananes de Martinique et de Guadeloupe sont les seules à être cultivées dans le respect de l'environnement et des hommes. D'où le lancement d'un Plan Banane Durable qui devrait satisfaire les 78 % de Français qui disent avoir envie d'acheter des bananes selon les principes de l'agriculture durable*. Une bonne nouvelle pour les producteurs des Antilles françaises qui en dix ans ont réduit de 70 % l'usage des pesticides, se plaçant ainsi en tête des moins pollueurs du monde.

*** Enquête institut Ginger, août 2010.**

LE BIO ET LE MEUNIER

L'offre bio augmente régulièrement de 10 % par an depuis 2002, avec un pic à 25 % en 2008. Dans les boulangeries, le pain aussi se fait bio. Mais il n'est pas si facile de le fabriquer et de le vendre. Les Moulins Bourgeois fournissent bacs à farine spécifiques, toiles de lin, aident aux démarches et à la formation et prennent en charge 50 % du coût de l'obtention du label AB. Sans pour autant négliger leur cœur de métier de meunier, ils ont mis au point des recettes de farines bio comme la Reine de meule, une type 80 à l'ancienne, écrasée à la meule, qui donne une baguette bonne au goût et pour la santé. À réclamer chez son boulanger de quartier.

ADEPTE DU LIN

Lesieur, Candia, Monoprix, Thiriet se rangent à leur tour sous la bannière de l'association Bleu Blanc Cœur qui milite pour une agriculture à vocation santé. Une huile Fleur de colza, la gamme des laits Granlait et des viandes (bœuf, volailles, porc) chez Monop et Thiriet rejoignent les 450 produits déjà estampillés : viande, œufs, laitage, pain, etc., issus de cultures ou d'élevages utilisant le lin pour ses apports en oméga. Une démarche intéressante puisque l'utilisation du lin dans l'alimentation animale aide à lutter contre l'excès de cholestérol.

Oméga 3 naturels
FILIÈRE LIN TRADITION
Bleu-Blanc-Cœur

TENDANCE

Chocolat le retour

Un temps boudé pour excès de calories, le doux breuvage fait un retour en force.

Cher au cœur de Madame de Sévigné qui le savourait à l'eau, le chocolat chaud se déguste aujourd'hui onctueux et velouté, enrichi de crème, parfois épicé et peu sucré. Voilà pour les adeptes du chocolat à l'ancienne du moins. La modernité s'est emparée de cette délicieuse boisson chaude au point que le chocolatier

Détournement de glace. Mis à fondre au micro-ondes, les godets de "chocolate attraction" se font chocolats chauds des plus veloutés. Mini cups, Häagen-Dazs, 5,95 € le coffret de 4 godets, en GMS.

Chocolatière d'aujourd'hui, en plus des espresso, cappuccino, etc., la machine Tassimo prépare le chocolat le plus onctueux. De 90 à 130 € l'appareil, magasins spécialisés. Et ses dosettes Côte d'Or, 6,50 € pour huit tasses, en GMS.

Monbana propose sur Internet du pur cacao ou des poudres subtiles comme le Trésor au Chocolat Blanc, 6,85 € les 250 g mais aussi des ustensiles raffinés pour le service.

chaud

italien Amorino propose pas moins de vingt-huit parfums dans ses boutiques, du fameux piémontais gianduja à des "sangs mêlés" plus osés comme le blanc aux fruits des bois ou au citron et pignons, tandis que le noir se met au coco, à la meringue, à la fraise et au litchi ou au nougat. Pour les gourmands qui ne se sentiraient pas la main chocolatière, les fabricants tel Valrhona ont concocté des mélanges prêts à boire, du plus simple au plus sophistiqué, des poudres subtiles à faire fondre. Les fondus de chocolat pourront aussi investir dans une machine Tassimo qui prépare à la demande des boissons très suaves, dont une recette signée Côte d'Or.

Le sublime chocolat du goûter, long en bouche et peu sucré, Celaya de Valrhona contient 17 % de cacao, 2 €, 1 l, GMS.

Renforçateur de goût, une cuillerée à café de sirop de Chocolat cookie donne, comme par magie, un délicat parfum de gâteau fumant à la boisson. 2,35 € les 33 cl, Monin, dans les GMS.

86%

des Français sont favorables à l'étiquetage signalant l'absence ou la présence d'OGM.
Source : Institut Efficience 2009

AU BONHEUR DES COCOTTES

Et un Œuf d'Or, un, pour Cocorette, une entreprise familiale avicole. Décerné par l'ONG qui œuvre pour le bien-être animal, cette distinction récompense les entreprises qui se soucient de la qualité de vie des animaux d'élevage. Sont associés à cette récompense les 400 fermiers travaillant pour la marque qui cajolent leurs pondeuses selon les règles de l'élevage traditionnel : pas moins de 10 m² de prairie pour chaque poule, des nids en bois garnis de paille et 220 millions d'œufs ramassés à la main, que l'on retrouve tout simplement dans les grandes surfaces.

Bière maison

Transformer sa cuisine en brasserie, c'est possible moyennant très peu de place et un kit de brassage disponible sur le site de la société Pompe à bière, permettant de remplir 12 bouteilles de 75 cl (non fournies) de blonde à 6°. Il suffit de disposer d'eau la moins calcaire possible, de consacrer deux fois 30 min à la préparation à 24 h d'intervalle et de patienter trois semaines pour laisser la fermentation mettre des bulles dans le breuvage en gardant les flacons à température ambiante. Et c'est parti pour une mousse maison !

- **Kit du brasseur amateur : malts, houblons, épices, levures, sac de brassage, fermenteur, 12 bouchons et muselets, 24,90 €.**

Actus du mois

Cocorico

Ces gros cookies au beurre frais, jamais congelés, sans conservateurs ni colorants, signés Michel & Augustin, sont meilleurs que ceux made in USA au dire des créateurs. Et, selon nous, plus délicieux encore après 15 secondes au micro-ondes pour des pépites de chocolat fondantes (surtout dans la version au lait) et pour tiédir les éclats de noisettes. Vivement le goûter !

- **Le vrai cookie, Michel & Augustin, 2 € les 70 g, dans les magasins Monoprix.**

VITE DIT

À TABLE ! Les fans d'*Un Dîner Presque Parfait* auront plaisir à utiliser les ustensiles de l'émission édités par Albert de Thiers.

JEU CONCOURS Le Verger de la Blottière, producteur de la pomme Antarès, vous invite à jouer sur le Net pour gagner des paniers de pommes et des séjours en éco lodge.

CHIC ET ÉTHIQUE

Ines de la Fressange a dessiné le sac à son image stylée et généreuse. Un plaisir beau et utile, 100 % coton et biodégradable, à venir choisir dans les boulangeries Paul qui reverseront 2 € du prix d'achat du sac à Action contre la Faim. Les fonds ainsi récoltés serviront à financer des programmes de lutte contre la malnutrition dans près de cinquante pays.

- **Sac shopping, 7 €, dans les boulangeries Paul.**

HUMOUR ANGLAIS

Les crackers changent de look. Fini les surprises kitsch et blagues vaseuses. Les papillotes nouvelle génération, rebaptisées "fortune crackers" version Bollywood font leur entrée. Non contentes d'assurer la déco de table en attendant d'être ouvertes, elles cachent des cadeaux malins (du stop goutte à la gomme parfumée) et des prédictions rigolotes qui animent la conversation. Du coup, cette tradition anglaise vieille de 150 ans dépasse les limites traditionnelles de Noël et se pratique dès qu'il y a de la fête dans l'air, de l'Épiphanie aux anniversaires.

- **Fortune crackers, 20 € les 6 papillotes, Regent's Park.**

SUPRÉMATIE MATINALE

Le "full english breakfast" ferait des envieux dans le monde entier. C'est du moins ce qui ressort d'une étude menée par Visit Britain (agence nationale de promotion du tourisme britannique) auprès de 26 000 visiteurs potentiels dans 36 pays. La plupart des citoyens du monde semblent rêver d'œufs au plat, de bacon croustillant, saucisses, tomates grillées et toasts frits. Avec, bien sûr, une bonne tasse de thé.

Fille ou garçon ?

Les deux pâtissiers les plus cotés de Paris ont choisi leur genre. Chez Dalloyau, on est résolument fille avec une galette délicatement fourrée au yuzu et à la framboise, mêlant fruits frais et crème d'amande, avec en guise de fève une clé des songes or ou argent à porter en pendentif. Chez Lenôtre on vise les garçons avec une version mi-galette avec crème pâtissière à la vanille Bourbon de Madagascar, mi-baba au rhum et fèves imaginées par les concepteurs de motos Harley Davidson.

LE PLAISIR SANS LE COÛT

Le spectacle des bulles de champagne cascadant dans un verre fin est une joie pour le regard qui participe à la dégustation. Seule ombre au tableau, le prix de ces verres hautement spécialisés. Chez Boutique en Couleur, tous les verres sont placés sous le signe du plaisir des yeux à moindre prix. À s'offrir, des flûtes signées LSA Collection, soufflées bouche, décorées à la main et ceintes d'une bague platine qui amplifie la lumière, avec en prime un "bord buvant" d'une grande finesse et plein d'élégance.

- **2 flûtes Malika grand platine, 42 € ; 4 flûtes ou coupes Jazz, 57 €, livrées en 48 ou 72 h.**

Réalisation : Christine Masson

■ **Adresses en fin de numéro**

SUISSE GARANTIE

Comment provoquer les sens avec Les Fromages de Suisse ?

Idées coup de cœur pour un apéritif gourmand

Dés d'Appenzeller® au saumon et pamplemousse rose.
Enroulez une fine tranche de saumon autour d'un dé d'Appenzeller®, maintenez d'un brin de ciboulette et accompagnez d'une tranche de pamplemousse rose. Servez en cuillère.

Saint Jacques sur purée d'artichauts, et pétales d'Emmentaler AOC suisse.
Remplissez le fond d'une verrine avec une purée d'artichauts, déposez une noix de Saint Jacques dorée à la poêle, ajoutez des pétales d'Emmentaler AOC suisse, parsemez de cerfeuil.

Canapés au spéculos et Gruyère AOC suisse.
Tartinez les spéculos de chutney à la mangue, poivrez, recouvrez de fines tranches de jambon fumé et de lamelles de Gruyère AOC suisse, saupoudrez de pistaches concassées et de piment doux.

LES FROMAGES DE SUISSE, RÉVÉLATEURS DE GOÛT

Sans la passion des maîtres-fromagers, l'air pur des montagnes et... les vaches suisses, Les Fromages de Suisse n'auraient pas leur place sur vos plateaux. Leurs saveurs généreuses, leurs goûts inimitables, la richesse de leurs arômes en font les partenaires incontournables de votre gourmandise et de votre génie en cuisine.

EMMENTALER SWITZERLAND — LE GRUYÈRE SWITZERLAND — Appenzeller SWITZERLAND

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Cellard

Et retrouvez plus de 100 recettes sur le site fromagesdesuisse.com

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

Bonnes tables

COUP DE CŒUR

La Promenade

Fabrice Dallais et son fils, Jacky, revisitent le terroir tourangeau.

AU PETIT-PRESSIGNY (37)

Rien de tel que la tranquille campagne tourangelle pour profiter des talents d'un grand cuisinier, Fabrice Dallais, et de son fils Jacky. On jouit ici pleinement de cet équilibre si rare entre tradition et modernité, en savourant une bonne vieille géline de Touraine pochée et rôtie avec ses légumes et un divin bouillon de poule, à la suite d'une étonnante tomate "cornue des Andes" confite dans un subtil consommé au safran. Le rare ris de chevreau est une spécialité de la maison tout autant que le gibier –superbe lièvre à la royale– dont il faut se régaler l'hiver. Pas de doute, le bonheur est dans le pré !

• **Menus à 40 et 50 €.**

Bistrot à vins

PARIS (75)

Le Chemin des Vignes

De bonnes bouteilles au prix "à emporter", des planches de fromages et de charcuteries, un plat du jour chaud bien fait. Les amateurs de petits et grands crus se bousculent chez la famille Legrand. "Happy Wine", dégustation avec vigneron, le jeudi à 17 h.

• **25-30 €. 10-20 h sauf dimanche.**

Au bord de l'eau

FOUCHÈRES (10)

Auberge de la Seine

Sur son "bateau immobile" au cœur du vignoble champenois, Cyrille Micard montre une affection toute particulière pour le homard auquel il consacre un menu en quatre services. Et il marie avec autant de délice le champagne au foie gras, aux cailles et ris de veau.

• **Menus de 19 à 56 €.**

Vraie brasserie

SAINT-DENIS (93)

Les 3 Brasseurs

Ici, la bière est fraîchement brassée sur place, à savoir juste en face du Stade de France. Qu'elle soit blonde, blanche, ambrée ou brune, elle est toujours délicieuse. On l'accompagne au choix d'une flammekueche, d'une choucroute, d'un welsh ou encore d'un pot'jevleesh.

• **De 20 à 25 €.**

On aime leurs idées

Des créations de chefs à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

Le bon plat de partage de Gilles Choukroun au MBC (75)

Après plusieurs décennies de service à l'assiette à la présentation de plus en plus sophistiquée, superbe mais pas toujours très conviviale, retour au bon plat à partager à deux ou plus. Les uns picorent, les autres se resservent, chacun selon ses envies et son appétit. Dans son restaurant très branché MBC, l'indiscipliné Gilles Choukroun donne à son "plat de partage", changé deux fois par mois, un accent souvent exotique comme sa "moqueca de peixe", poisson cuisiné au lait de coco d'origine brésilienne. De belles spécialités populaires du monde entier mises à la mode parisienne très agréables à découvrir à plusieurs pour explorer des saveurs inédites. En simplifiant tellement le service !

Réalisation : Elizabeth de Meurville

VITE DIT

• ***À table les enfants !*** À La Tania, petite station de ski des Trois Vallées (73), Le Farçon offre un menu "découverte gastro" aux gourmands de moins de 10 ans tous les samedis soir. • ***Produits de saison*** Saint-Jacques et bœuf de Charolles tiendront le haut du menu de janvier, à la Coupole et dans les 9 brasseries Flo.

■ **Adresses en fin de numéro**

Grands Rouges de Loire.
Les vins qui ont un fleuve pour terroir.

Une robe rubis et de délicates saveurs fruitées, découvrez ces Grands Rouges de Loire :

ANJOU
COTEAUX D'ANCENIS
COTEAUX DU LOIR
SAUMUR
TOURAINE
TOURAINE AMBOISE
TOURAINE MESLAND

vinsdeloire.fr

vins de LOIRE

BEING

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Vos prochains rendez-vous

EN KIOSQUE

Cuisine

Télé-Loisirs Guide Cuisine

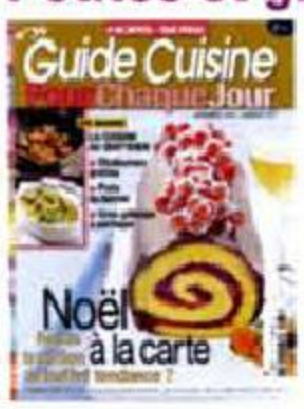
L'aile ou la cuisse ?

On cuisine poulet ce mois-ci, avec des recettes du monde entier. Le chef Éric Léautey fait mettre la main à la pâte à nos enfants. On invite autour d'une fondue. Et on termine l'année en fêtant la Saint-Sylvestre autour d'un buffet convivial. Côté télé, rencontre avec le pâtissier Christophe Michalak, héros d'un documentaire passionnant à découvrir prochainement.

- **Télé-Loisirs Guide Cuisine, 1,80 €**

Pour Chaque Jour

Petites et grandes fêtes



2 mois de menus, et des recettes toutes occasions. Entrées qui donnent la forme en hiver. Plats revigorants du soir, version express. Desserts craquants. Et pour les fêtes ? Choix à la carte avec deux formules réveillon : familiale autour d'un menu tradition revisitée, soirée endiablée autour d'un buffet qui en jette. De quoi faire de chaque repas un moment d'exception.

- **Hors-série Guide Cuisine Pour Chaque Jour, en kiosque, 2,90 €**

NOUVEAU

Cuisine Gourmande

Réveillons au sommet

Pour les fêtes, découvrez un magazine entièrement repensé avec de nouvelles rubriques et des rendez-vous inattendus. Au menu de ce numéro spécial fêtes, l'incontournable foie gras avec des recettes surprenantes, des pains surprise débordant d'imagination, des bûches qui en mettent plein la vue et du homard comme vous ne l'avez jamais vu.

Cuisine Gourmande, 3,50 €

prismaSHOP
Abonnements magazines
et plus encore...

La boutique en ligne de
Cuisine Actuelle

Abonnez-vous en ligne...

www.prismashop.cuisineactuelle.fr

En librairie

À la soupe !

Dans cet ouvrage, 200 recettes savoureuses de potages, soupes et veloutés pour faire à tout moment de l'année le plein de vitamines, de minéraux et... d'instants de bonheur gourmand. Osez-les aux fruits de mer, au poisson et à la viande, découvrez des soupes épicées raffinées, et même de savoureuses soupes sucrées !

- ***Le Soup Book, 19,95 €, 358 pages, éditions Cuisine Actuelle***

150 recettes pour inviter

Malin ce chevalet qui regroupe entre ses spirales 150 recettes festives en fiches plastifiées. Classées par entrées, plats, desserts, et par saison, elles sont faciles à trouver, pratiques, et foisonnent d'idées pour les multiples occasions d'inviter tout au long de l'année, du repas d'anniversaire aux fabuleux réveillons de fin d'année.

- ***Chevalet 150 recettes festives, 12,95 € éditions Prisma/Cuisine Actuelle***

LA SERVIETTE-FLEUR

★ *Posez une serviette dépliée sur le plan de travail. Rabattez les coins vers le centre, puis retournez la serviette.*

★ *Rabattez une nouvelle fois les coins vers le centre et tirez un peu sur les coins inférieurs. Remontez-les un peu.*

★ *Versez un peu d'eau dans un joli bol, ajoutez une bougie flottante, quelques boutons de fleurs et placez-le au milieu de la serviette.*

Sophie revisite nos grands classiques

Soupe aux choux, forêt noire, tatin sucrée-salée, le meilleur de la tradition est revu à neuf.

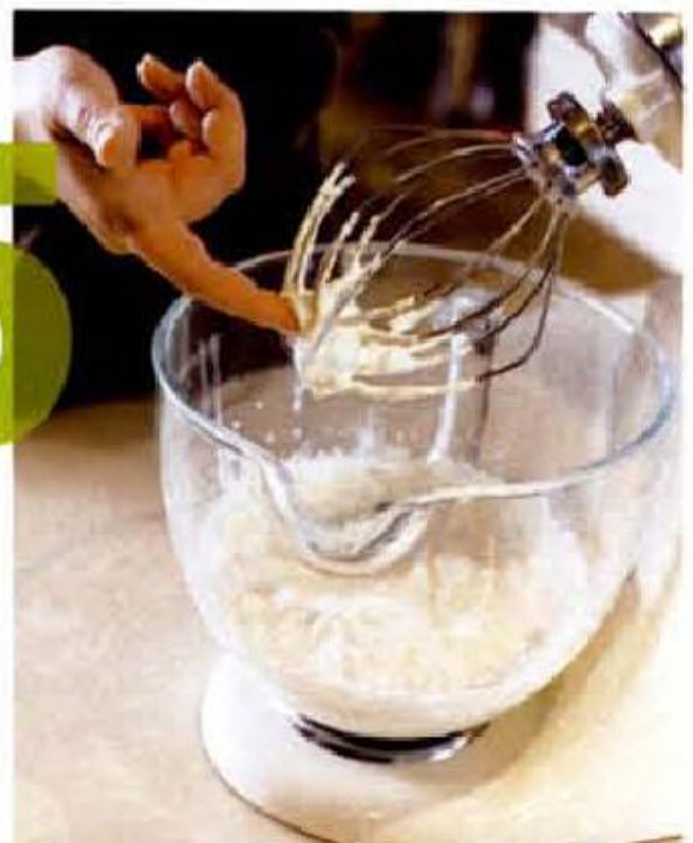
Forêt

1 Égouttez les cerises et réservez le sirop. Faites-en bouillir 15 cl avec le sucre pendant 30 secondes. Dans un saladier, versez sur le chocolat coupé en morceaux.

2 Mélangez soigneusement pour lisser et incorporez le lait. Répartissez la préparation dans des moules à muffins et placez 12 h dans le congélateur.

3 Pour le croustillant, faites fondre le praliné et le chocolat au bain-marie, dans une casserole. Ajoutez les crêpes Gavottes émiettées et mélangez.

4 À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez le croustillant sur une épaisseur de 0,5 cm, entre deux feuilles de papier sulfurisé. Placez 2 h au réfrigérateur.



5 Pour la mousse, faites bouillir dans une casserole la crème avec le sucre et la vanille. Laissez-la infuser 4 h au frais et fouettez-la en chantilly.

6 Découpez le croustillant en disques d'environ 6 cm. Garnissez-les de ganache démoulée, puis d'une boule de sorbet, de chantilly et de cerises. Nappez du sirop de cerises réservé.

noire façon Sophie

Classique, la forêt noire ? On ose une version contemporaine avec du croustillant, du moelleux et une alléchante décoration.

- **Préparation (en partie la veille) :** 40 min
- **Cuisson :** 10 min

Pour 6 personnes

- 400 g de cerises amarena au sirop
- 1 litre de sorbet cerise

Pour la ganache :

- 300 g de chocolat noir pâtissier
- 40 g de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe de lait demi-écrémé

Pour le croustillant :

- 125 g de chocolat pralinoise Nestlé
- 30 g de chocolat noir
- 50 g de crêpes Gavottes

Pour la mousse :

- 20 cl de crème liquide entière
- 1 cuil. à c. de vanille en poudre
- 15 g de sucre en poudre.

Le conseil *de Sophie*

J'adore ces griottes et leur sirop au goût de confit, venues d'Italie. Vous pourrez les trouver dans les épiceries fines ou sur le Net.

SOPHIE CUISINE

Par ici la bonne soupe... et le reste. Sophie nous fait adorer sa cuisine d'hiver.

Le conseil *de Sophie*

Parfait en garniture de steaks poêlés ou d'un poisson rôti au four.

Tarte Tatin d'endives à l'orange

- **Préparation :** 30 min
- **Cuisson :** 45 min

Pour 6 personnes

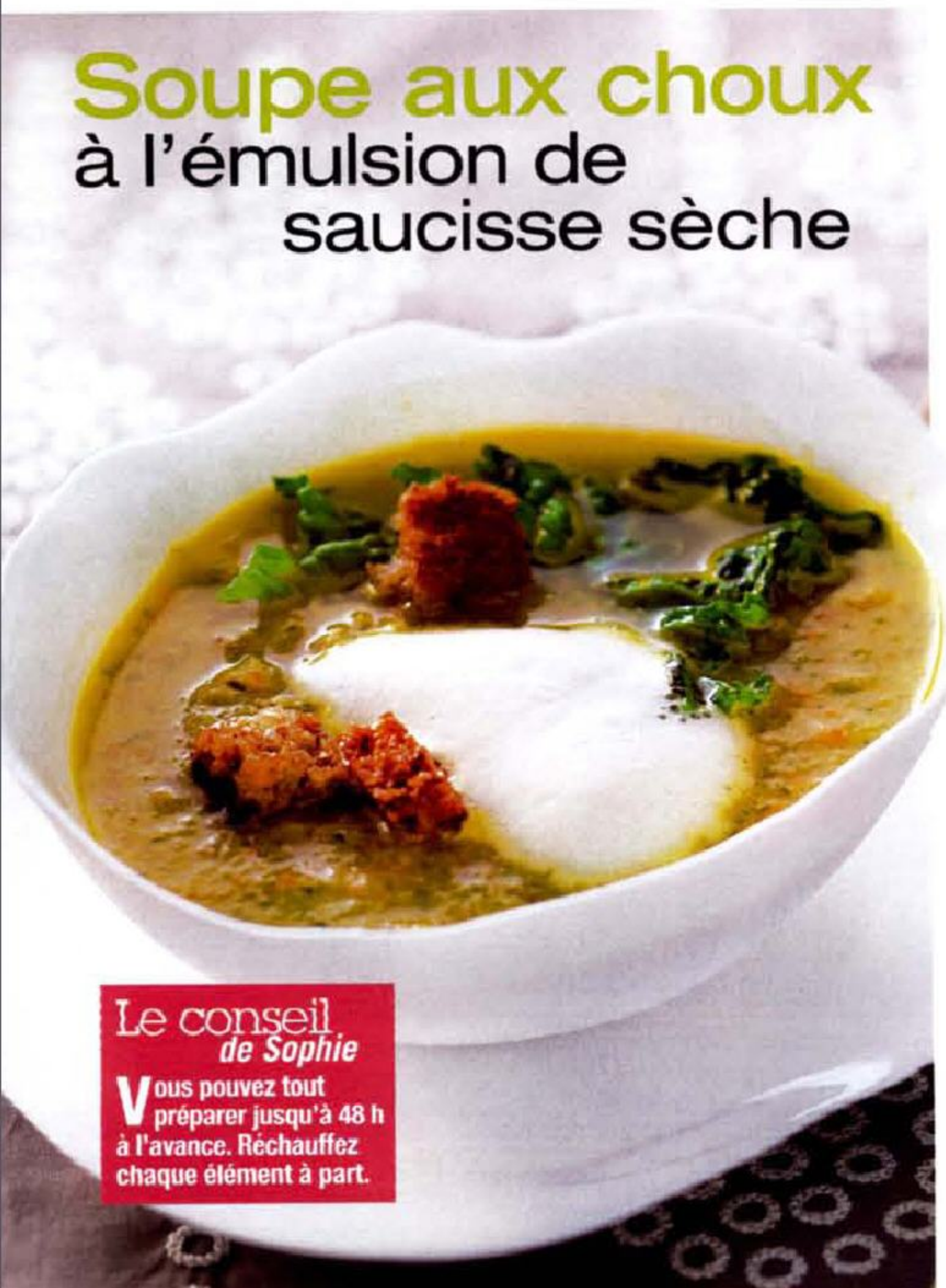
• 1 pâte feuilletée pur beurre à dérouler • 80 g de beurre • 10 endives • 80 cl de jus d'orange • 3 cuil. à soupe de miel liquide • le jus d'1 citron • 2 cuil. à s. d'huile d'olive • zeste d'orange (décor) • sel et poivre du moulin.

Préchauffez votre four sur thermostat 6-7 (200 °C). Déroulez la pâte feuilletée et découpez-y des disques d'environ 10 cm à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un bol. Piquez-les avec une fourchette et dorez-les 15 min au four.

Nettoyez les endives, séparez les feuilles (mettez-en 12 de côté) et citronnez-les. Faites-les caraméliser dans une sauteuse 15 min sur feu moyen avec le miel, le jus d'orange et le beurre. Salez et poivrez. Égouttez les endives et faites réduire le jus à feu vif pour le faire épaissir.

Moulez les endives dans six petits moules de 10 cm et démoulez-les sur les fonds de pâte cuits. Nappez de sauce, décorez avec le zeste d'orange et les feuilles d'endives crues arrosées d'huile d'olive.

Soupe aux choux à l'émulsion de saucisse sèche



- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 1 h 15

Pour 6 personnes

• 1/2 chou vert • 2 oignons • 1 carotte • 100 g de lardons allumettes fumés • 20 g de beurre • 4 cuil. à café de fond de volaille déshydraté • sel, poivre du moulin

Pour l'émulsion de saucisse sèche :

• 1/2 l de lait demi-écrémé • 200 g de saucisse sèche.

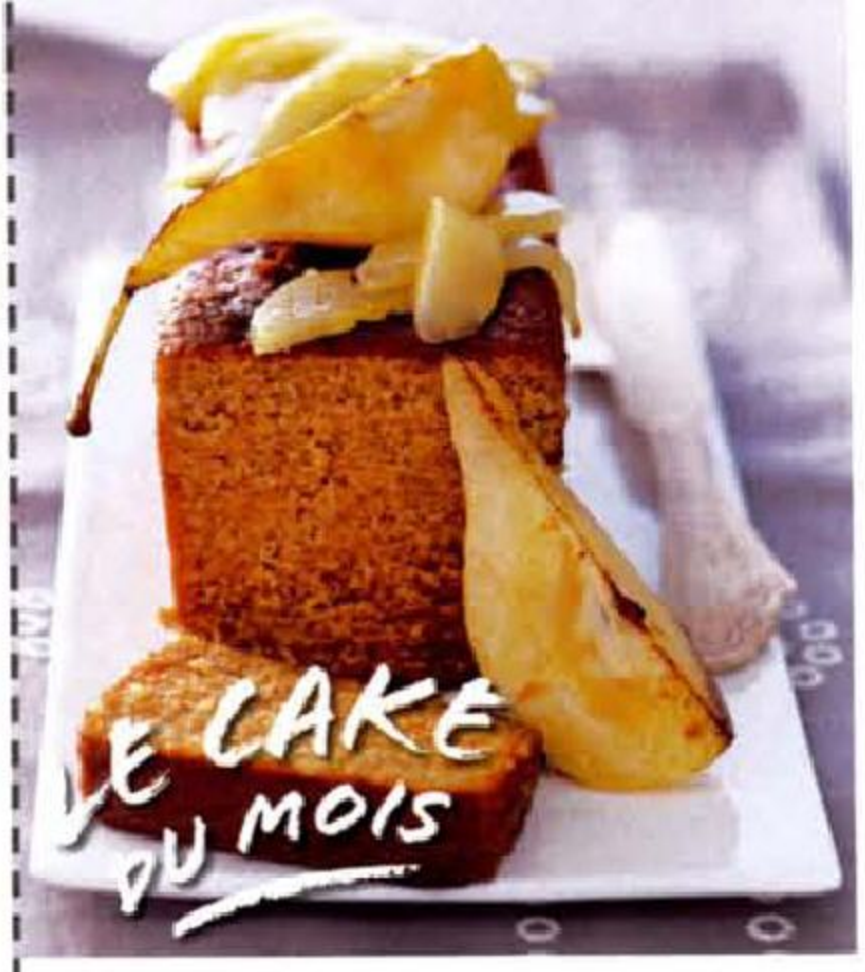
Émincez le chou. Pelez et émincez les oignons et les carottes, faites-les revenir 5 min à feu moyen dans une cocotte avec le beurre et les lardons. Salez et poivrez. Ajoutez le chou, versez le fond de volaille et 1 l d'eau bouillante. Laissez mijoter 1 h sur feu doux. Mixez la soupe 30 secondes.

Préparez l'émulsion. Faites revenir la saucisse coupée en morceaux 5 min à feu moyen dans une casserole sans matière grasse. Salez, poivrez. Versez le lait, mélangez et faites bouillir 30 secondes. Retirez la saucisse. Filtrez le lait et mixez-le pour le faire mousser.

Au moment de servir, versez la soupe chaude dans des bols. Mixez de nouveau l'émulsion de saucisse et versez-la sur la soupe.
Dégustez accompagné de croûtons, de tranches de saucisse dorées à sec et de feuilles de chou blanchies et frites.

Le conseil *de Sophie*

Vous pouvez tout préparer jusqu'à 48 h à l'avance. Réchauffez chaque élément à part.



Cake au miel et ses poires caramélisées

- **Préparation :** 30 min
- **Cuisson :** 45 min

Pour 10 personnes

• 2 œufs • 110 g de sucre en poudre • 50 g de sucre roux • 180 g de farine avec poudre levante, ou 180 g de farine + 1/3 de sachet de levure chimique • 1 cuil. à café de cannelle ou de vanille en poudre • 12 cl de lait demi-écrémé • 10 cl d'huile de tournesol • 170 g de miel liquide • 1 cuil. à café de fleur de sel • 1 citron bio

Pour le décor :

• 2 poires • 20 g de beurre.

Chauffez le four th. 6 (180 °C). Battez les œufs et les sucres dans une jatte. Mélangez dans un bol le miel, le lait, l'huile et le zeste du citron. Versez dans la jatte. Ajoutez la farine, la cannelle et la fleur de sel. Mélangez bien.

Versez la préparation dans un moule à cake de 26 cm antiadhésif beurré et fariné. Cuisez 45 min au four, laissez refroidir sur une grille.

Coupez les poires en lamelles. Dorez-les 5 min à la poêle avec le beurre. Répartissez-les sur le cake et servez-le accompagné d'un pot de crème fraîche épaisse.

Les nouvelles recettes du fast-food

Même pressés, les Français refusent de mal s'alimenter. Pour preuve, la qualité croissante de l'offre dans la restauration rapide et à emporter.

Sandwiches, fast-food et autres nourritures à emporter ont le vent en poupe. Un succès qui, au pays de la gastronomie, s'accompagne d'une offre de plus en plus qualitative. Ce n'est pas par hasard que McDonald's est devenu le premier restaurant de France. L'enseigne cultive sa différence depuis une vingtaine d'années déjà, et l'on est loin du premier Mac Do ouvert à Strasbourg en 1979, qui nous faisait découvrir tout en un : manger avec les deux mains, l'exotisme américain, une nouvelle façon d'appréhender sa commande, etc.

Évolution-révolution

Au fil des ans sont apparus aux menus des McDonald's des salades vertes avec des jeunes pousses, des légumes grillés, des fruits épluchés, du poulet fermier, des produits d'origine garantie, des jus de fruits, des eaux minérales, des yaourts et même des "food events" (événements gourmands) proposant des sandwiches à la raclette par exemple. "Une petite musique qui a permis de satisfaire et fidéliser les jeunes femmes soucieuses de leur ligne, note Annabelle Jacquier, directrice business unit McCafé & Bar Salad. Grâce à cette nouvelle carte, elles n'ont plus rechigné à accompagner leurs enfants puis à revenir entre copines. Ce qui n'empêche pas le Big Mac de rester numéro 1 des ventes". Plus pour longtemps, peut-être. L'ouverture du 100e McCafé en octobre 2010, en France, marque une nouvelle évolution de la marque. Qui sait si le grand succès du moment, le macaron (fabriqué par Château Blanc, une des entreprises du groupe Paul aussi propriétaire de Ladurée) n'est pas appelé à le remplacer ?

Avec McCafé, Mac Do change d'univers et fait une entrée remarquée dans la déco et le plaisir : percolateur

Pierre Gagnaire revisite le buffet gourmet de Campanile.

Crêpières en action chez Roule Galettes.

Chic et abordable, le sushi au foie gras de Sushi Shop.

Notre nouvelle façon de consommer conjugue plaisir, diversité et qualité : oui au repas tout prêt, beau et bon.

Cimbali et barrista (serveur d'espresso), grande variété de cafés de qualité, viennoiseries raffinées, gâteaux de toutes sortes, smoothies et jus de fruits. On vient y petit déjeuner, goûter, faire une pause à toute heure, ce qui n'interdit pas de passer côté resto avant ou après. Avec du service en plus ! Car si Mac Do innove avec des bornes de commande directe, les clients y sont assistés d'une hôtesse qui peut même apporter le plateau à table, tout comme le barrista servira à la demande un espresso Segafredo en fin de repas. Un retour à l'humain apprécié.

Éprouvette française

Parce que le pain est à la base de l'alimentation occidentale depuis l'Antiquité, le boulanger Paul ne se contente plus de perpétuer l'amour de la baguette et s'est donné pour lucrative mission d'accompagner nos envies tout au long de la journée, repas compris. Avec des sandwi-

LES BONNES IDÉES DES INDUSTRIELS

Les étudiants des années 1970 survivaient grâce aux pâtes et hachis Parmentier déshydratés Bolino. Les familles d'aujourd'hui n'hésitent plus à se régaler individuellement des astucieuses Pasta Box imaginées au début des années 2000 par Sodeb'O. Cette PME familiale vendéenne, spécialiste de la pizza fraîche et du sandwich en grandes surfaces, est devenue n° 1 du marché des produits traiteurs frais complets, déjà prêts et micro-ondables. Un rêve de nomade dont le succès n'a pas échappé à la concurrence, comme d'Aucy : ses timbales répondent aux deux grandes tendances de consommation, gain de temps et praticité.

Chez Quick, choix de produits frais dans un décor design.

La famille Holder, dynastie de boulangers-pâtissiers, propriétaire du groupe Paul et de Ladurée.

ches, des quiches et surtout des coffrets salades, généreusement accompagnés de baguette fraîche, qui sont devenus la providence des voyageurs en train, séduits par l'incontestable rapport qualité/goût et prix. Suivis par les conducteurs sur autoroutes désormais jalonnées de points Paul. Une conquête bleu-blanc-rouge menée par une vraie dynastie de boulangers, qui gagne les cinq continents. Selon Bernard Boutboul, de Gira Conseil, "une parfaite illustration de la résistance française à la malbouffe". Résistance qui, à en croire cet expert, nous vaudrait d'être sous le microscope des analystes des comportements alimentaires du monde entier. Les principaux acteurs du secteur ont, par bonheur, pris conscience que l'on pouvait concevoir une restauration quotidienne haut de gamme, zen, bio et bonne. Les chefs étoilés ont eux-mêmes mordu à l'appât, et l'on retrouve Paul Bocuse derrière les deux West Express de Lyon, Guy Martin avec Miyou et Eric Westermann aux Secrets de Table, avec des additions moyennes à 12 euros pour un déjeuner.

Au bonheur des gourmets nomades

"Dans la foulée, poursuit Bernard Boutboul, ont fleuri une myriade de nouvelles enseignes. De Francesca, la spécialiste des pâtes et des sauces cuisinées comme à la maison (son équivalent n'existe pas en Italie) jusqu'à Sushi Shop et ses sushis gastronomiques avec foie gras, truffe ou caviar. Ou encore Roule Galettes, créé en 2010 par un autodidacte du secteur. Ou encore les pizzas gastronomiques de la Boîte à Pizza, mises au point par un chef invité tous les deux mois."

Avec un chiffre d'affaires de 20 milliards d'euros, cette nouvelle manière de s'alimenter tente tout le monde et chacun y va de son innovation. La chaîne hôtelière Campanile sollicite ainsi le triple étoilé Pierre Gagnaire pour revisiter son offre alimentaire avec de délicieux sandwiches et des buffets gourmets pour un prix modique. Après une tentative réussie de bar à soupe dans les années 1990, Monoprix est allé au bout du raisonnement du sandwich haut de gamme. Ainsi, dans ses Daily Monop, des épiceries fines ultra-citadines, on trouve tout pour se sustenter en prêt à manger jusqu'à une heure plus ou moins avancée de la nuit. Une piste également suivie par Carrefour City, Leclerc Express et même Franprix, avec leurs formules déjeuner. Et l'ère du manger vite et bon ne semble être qu'à ses premiers pas.

Automate à baguette !

Les distributeurs automatiques ont un bel avenir devant eux à l'heure des repas. Surtout s'ils ne proposent ni café ni chocolat, mais les baguettes fraîches du boulanger proche, le lait frais du paysan venu les recharger au lever du jour, des plats complets qui sortiront de ces machines déjà chauds, des fruits prêts à être croqués, etc." Corinne Ménégaux ne s'égare pas. La directrice du salon professionnel VAE (pour vente à emporter) suit l'évolution de ces appareils d'un œil expert. Des hôtels sans room service en passant par les entreprises, leurs clients potentiels sont légion. L'armée des automates est en marche et, dit-elle "pourrait même sauver les petits commerces en perte de vitesse, en les faisant travailler pendant les heures de fermeture."

Réalisation : Christine Masson

NEWS SANTÉ

Excès de cholestérol, Les femmes aussi!

Le cholestérol touche près d'une femme sur deux de plus de 55 ans!
Un trouble qui n'est pas irréversible, comme le prouve le témoignage de Martine.

Martine Villalvilla a 56 ans. Il y a un an, son médecin a décelé un excès de cholestérol (LDL).

« Mon médecin a insisté sur le plus important: l'activité physique et le rééquilibrage de l'alimentation. Moins d'acides gras saturés, davantage de légumes, de fruits, de céréales... Et il m'a conseillé les aliments riches en stérols végétaux... »

Peu de femmes le savent...

Mais à la ménopause le taux d'oestrogènes chute... Or, au-delà de leur rôle dans la fonction reproductrice, ces derniers sont impliqués dans le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire et ont tendance notamment à augmenter le « bon » cholestérol...

Les stérols végétaux sont nos alliés santé

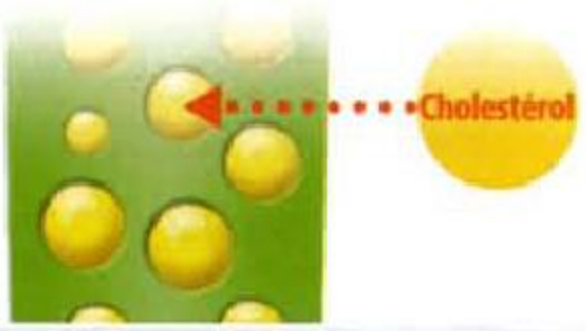
C'est prouvé scientifiquement, les stérols végétaux permettent de limiter l'absorption du cholestérol dans le sang et ainsi de diminuer le taux de cholestérol. Ils sont naturellement présents dans les fruits, légumes, céréales, huiles végétales, mais en trop faibles quantités pour avoir un effet significatif! Comment faire? Consommer Fruit d'Or pro-activ. Enrichi en stérols végétaux, il a permis à Martine de diminuer sensiblement son taux de cholestérol.

Chaque jour, à mon menu: Fruit d'Or pro-activ

« J'utilise Fruit d'Or pro-activ sur mes tartines, mes légumes et en cuisson. Mon taux de cholestérol a baissé de 10%, passant de 1,70 à 1,53 g. Et il est resté stable, sans traitement... » Mais en suivant les conseils de son médecin: bouger (Martine fait du vélo et marche beaucoup) et manger mieux. Sachant que ceux qui suivent un traitement tireront eux aussi bénéfice de Fruit d'Or pro-activ: l'action des stérols végétaux s'ajoute à celle des médicaments...

C'est prouvé

Associé à un mode de vie sain et à une alimentation équilibrée, Fruit d'Or pro-activ réduit activement le cholestérol jusqu'à -15%.



Pour en savoir plus sur l'efficacité des stérolsvégétaux:
www.fruitdorproactiv.fr

Apportez votre témoignage

Si Fruit d'Or pro-activ vous a aidé à réduire votre taux de cholestérol, vous pouvez témoigner sur: Fruitdor.Proactiv@unilever.com

Fruit d'Or pro-activ est une gamme de margarines enrichies en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 10 à 15% en 2 à 3 semaines dans le cadre d'un régime adapté riche en fruits et légumes. Pour une consommation quotidienne de stérols végétaux comprise entre 1,5 et 2,4g, 7 à 10% de la réduction provenant des stérols et 5% du régime adapté. Réservé aux personnes ayant un excès de cholestérol. Voir modalités sur les emballages.

www.qualipige.fr - Photos : DR

AUSSI SUR LES ÉTALS

ENDIVE

La choisir bien blanche, les feuilles serrées. Émincée, à fondre au beurre et à déguster avec des Saint-Jacques.

TRUITE

Élevée et calibrée, la truite "portion" est pratique et économique. Papillote ou court-bouillon, elle est prête en moins de 10 min.

FILET DE BŒUF

C'est l'un des morceaux les plus tendres. Il est rouge vif. Aubrac et Salers, voire l'écossais Angus, tiennent le haut du panier.

COMTÉ

Au lait cru et AOP, on le reconnaît à son étiquette rouge et vert. Son affinage de 4 mois minimum peut aller jusqu'à 24 mois.

KÉZAKO…

LE TILAPIA

Ce poisson d'eau douce vient d'Asie et d'Afrique. Presque sans arêtes, sa chair est ferme, proche de la perche du Nil. Généralement, on le trouve en filet, rarement entier, car sa longueur peut atteindre les 50 cm.

En vedette

L'orange

Aussi délicieuse en plat salé qu'au dessert !

Avant de choisir une orange, posez-vous la bonne question : "Comment vais-je la déguster ?"

S'il en existe beaucoup de variétés, les oranges se classent en deux catégories, selon l'emploi.

Blondes ou sanguines ?

Jus du matin ? Optez pour une "blonde à jus", salustiana ou valencia late. On les reconnaît bien : elles sont petites, rondes, à la peau fine.

Fruit dessert ? Blondes à chair, ce sont les oranges dites "de table". En provenance du Maroc et d'Espagne, les navel, naveline et autre washington-navel sont d'un calibre plus important. Elles sont dotées d'une peau épaisse et bien rugueuse, qui se pèle très facilement.

En janvier, ne ratez pas les maltaises, des petites oranges sanguines à la peau teintée de rouge et à la chair violette. Originaires de Tunisie, elles sont très juteuses et ont un goût acidulé, proche du bonbon.

Un arôme naturel

La déguster c'est bien, la cuisiner c'est mieux. Si son utilisation en pâtisserie n'est plus à démontrer, côté salé elle nous bluffe. Un simple jus remplace le vinaigre d'une sauce pour carottes râpées, tandis que les quartiers s'invitent dans une salade verte. À essayer aussi, associée à de l'aneth, dans la marinade d'un poisson (colin, truite, flétan, saumon). Jus et quartiers relèvent les viandes blanches, notamment le porc. Enfin, un zeste d'orange non traitée, glissé dans un plat mijoté (bœuf-carottes, daube ou osso buco), apporte un parfum qui fait toute la différence.

UN ZESTE DE CHIMIE

Même bio, l'orange ne peut pas échapper aux traitements chimiques de conservation. Pour utiliser son zeste, ébouillantez-le à trois reprises ou choisissez des fruits non traités. Cette précision est obligatoire sur l'étiquetage.

BON À SAVOIR

SECONDE PEAU

En hiver, le céleri-rave fabrique une deuxième peau afin de se protéger du froid. Aussi, après l'avoir épluché, s'il reste des "yeux", les retirer un à un ne suffit pas. Il faut donc le peler une seconde fois.

RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : Les épices se conservent combien de temps ?

SOPHIE RIVIÈRE, Chef de produit chez Ducros.

SOPHIE RIVIÈRE : Dans un endroit sec et à l'abri de la lumière, une épice se conserve entre deux et trois ans selon qu'elle est entière ou moulue. Vous avez un doute ? Prenez-en une pincée dans votre main : elle doit avoir un bon arôme et une belle couleur.

Réalisation : Myriam Darmoni

ROBUST COLLECTION

Innovations Philips

Recettes : 4 raisons D'EXCELLER

Smoothie, gaspacho, glace pilée... demandez-lui ce que vous voulez.

Être un cordon-bleu, c'est aussi une question d'outils... La preuve, Top Chef a choisi d'équiper les Grandes Toques qui participent à l'émission avec la collection ROBUST de Philips. Une gamme aux multiples talents pour sublimer les vôtres...

1. UNE COLLECTION HAUTE CUISINE

Composée de 5 appareils culinaires essentiels, la nouvelle collection ROBUST est un condensé de technologie pionnière. Tout a été pensé et repensé pour offrir aux cordons-bleus **liberté de création et facilité d'exécution.**

2. DES INNOVATIONS QUI VOUS INSPIRENT

Un blender aux **2 lames dentelées**, en **acier inoxydable**, pour piler même les ingrédients les plus coriaces et homogénéiser les mélanges... Un robot multifonctions, doté d'un crochet à pétrir exclusif, d'un **bol grande capacité de 4 litres** (le plus grand volume du marché), de **2 vitesses de contrôle**... La collection ROBUST compte 8 innovations brevetées destinées à décupler vos talents de cuisinier.

3. DE LA PERFORMANCE POUR TOUT RÉUSSIR

Un gaspacho onctueux à souhait, une tarte au citron meringuée, un chapon farci... avec la collection ROBUST, vous réussissez tous les mets, **des plus simples aux plus sophistiqués**. Vous gagnez en temps, en maîtrise et en reconnaissance !

4. DES OUTILS POUR LA VIE

Sous des **lignes élégantes et pures**, se cache une solidité à toute épreuve. Réalisés dans les **matériaux modernes les plus durables**, les appareils ROBUST sont pratiquement indestructibles. Ils résistent aux rayures, aux chocs et à la corrosion...

Des appareils pour tous les jours et toute la vie.

Élisez votre expert !

Rendez-vous avant le 31 décembre 2010, avec Top chef la web série sur www.m6.fr/robust et votez pour votre expert préféré. Vous pourrez également participer au jeu-concours[1] pour tenter de gagner le Robot ROBUST des chefs !

[1] Voir modalités de participation sur le site.

TOP CHEF WEB SERIE

PHILIPS

sense and simplicity*

*Du sens et de la simplicité

Top Chef is a trademark of Bravo Media LLC. © Bravo Media LLC 2010
Photos : D.R.
www.PubliStory.fr

Top nouveau

Petit détour en Dauphiné

Cuites au micro-ondes ou poêlées, ces ravioles sont nappées d'une sauce au saint-marcellin ponctuée de noix. Délicieuses seules ou en complément d'une soupe au potiron.

• **Saveurs Express, Saint Jean, 3,80 à 4,50 € les 300 g, en grandes surfaces.**

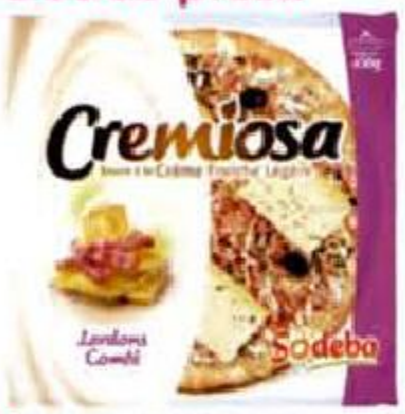
Gaufre surprise

Avec carottes et cumin ou betterave et échalotes, ces jolies gaufres aux légumes transforment le grignotage en réflexe santé. Un régal surprenant à servir en apéritif ou en dîner léger avec du fromage frais.

• **Croc'légumes, 2,20 € les 75 g (50 galettes), Auchan et Monoprix.**

Goûté en janvier

Douce pizza



Avec de la crème, cette recette ne suit pas à la lettre les règles italiennes de la pizza. Pourtant, la pâte est fine et moelleuse et les saveurs typées sont enrichies et adoucies à la fois. Notre préférée ? La lardons-comté.

• **Crémiosa, Sodebo, 3,95 €/450 g, 5 parfums, en grandes surfaces.**

Gourmande

Le plus dur avec cette galette, c'est d'attendre qu'elle tiédisse pour profiter de son feuilletage pur beurre et de son onctueuse garniture de frangipane au chocolat. Reste à trouver la fève.

• **Galette au chocolat, Thiriet, 5,30 € les 450 g (4 parts), Thiriet surgelés.**

COUP DE CŒUR

COFFRETS RÉTRO

ON POURRAIT EN FAIRE DES CADEAUX, tant ces boîtes de Gavottes revisitées par l'atelier de design des LZC sont séduisantes. Dedans, des crêpes dentelles en duo et écrin de papier. Rose pour l'assortiment chocolat noir et lait, marron glacé pour celui au chocolat noir et noir-orange. Exquises jusqu'à la dernière miette.

• **Plaisir Chocolat, Gavottes Loc Maria, 7,50 €/420 g (48 pièces), en GMS.**

Top malin

Saveur d'hiver

Fabriquées au cœur des Alpes, fumées ou ponctuées de pépites de beaufort fondant, ces saucisses en boyau naturel se réchauffent en un clin d'œil au micro-ondes, au four ou à la poêle.

• **Valtero, 3,95 € les 360 g, en GMS.**

L'IDÉE CUISINE ACTUELLE *Osez les découper en rondelles et les utiliser en support d'une tapenade de poivrons, à l'apéritif.*

L'affaire est dans le sac !

Dans ce kit, un sachet d'herbes de Provence, ail-oignon ou paprika-tomate, et une papillote. On y glisse poulet entier ou en morceaux, les épices puis on ferme. Une heure plus tard, la viande cuite à l'étouffée est juteuse, parfumée, hypertendre et prête à déguster. Malin !

• **Papillotes de poulet, Maggi, 0,95 € le kit, en GMS.**

Le bio du mois

"Vachement" bonnes

Des crèmes dessert au parfum d'enfance aux notes chocolat ou vanille vraiment intenses. Tellement appétissantes que les grands se remettent au goûter !

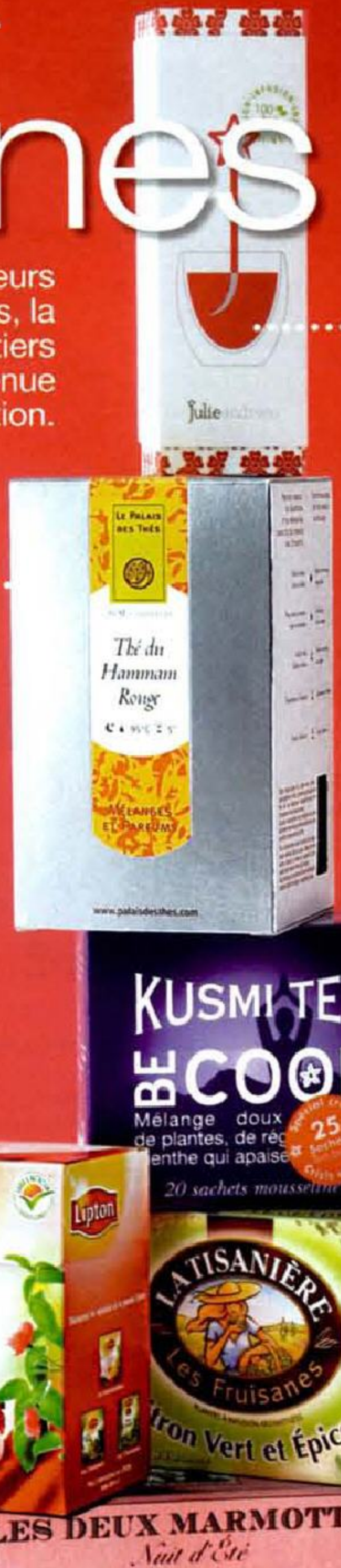
• **La Crèmeuh Dessert "chocolat balaise" ou "vanille explosive", Les 2 Vaches, 1,95 € les 4 x 95 g, en grandes surfaces.**

Réalisation : Catherine Lamontagne

Top gourmet

Tisanes chic

Parfumée de saveurs puissantes ou délicates, la tisane sort des sentiers convenus. La voici devenue plaisir gourmet. Sélection.



Fines épices

Raffiné, vif et tonique à la fois, un savant mariage d'hibiscus acidulé, de douce cannelle, de fenouil (peu perceptible), de poivre des moines et de gingembre. Toutes les plantes sont issues de l'agriculture biologique.

• Pink paradise, 4,90 € les 6 mousselines, Julie Infuse, en épiceries fines.

Douceur orientale

La base de roïbos, une plante sans théine, au goût vanillé, est complétée par des saveurs de datte verte, rose, fruits rouges et fleur d'oranger. À l'arrivée, une boisson douce et bien fruitée, sans aucune amertume.

• Thé du hammam rouge, 7 € les 20 mousselines, Le Palais des Thés.

Bouquet frais

Mélange de cynorhodon (appelé aussi églantier), de verveine, menthe, anis et réglisse, cette rafraîchissante infusion peut être dégustée chaude ou froide, sans adjonction de sucre.

• Be Cool, 10,80 € les 20 mousselines, Kusmi Tea.

Fruité asiatique

La couleur est chaude, les effluves odorants d'églantier et d'hibiscus sont enivrants, d'autant que s'y ajoutent des arômes de rose et de litchi. Un mélange bien dosé, tout en subtilité, au parfum naturel.

• Infusion DéliCatesse rose-litchi, 2,40 € les 20 mousselines, Lipton, en GMS.

Frisson exotique

Encore du roïbos pour cette rafraîchissante tisane, riche de treize plantes parmi lesquelles dominent le citron vert (écorce), la cardamome, la réglisse, le gingembre.

• Les Fruisanes, citron vert et épices, 3,45 € les 25 sachets, La Tisanière, en GMS.

Comme mamie

Dans sa boîte décorée de marmottes, une infusion au vrai de goût de plantes. Un cocktail qui associe anis vert, fenouil, menthe, mélisse, sauge et romarin. Meilleur sucré au miel.

• Nuit d'Été, 11,90 € les 30 sachets, Les Deux Marmottes.

Bon dosage

Souvent, les infusions ont un parfum subtil. Pour conserver leur goût, la règle la plus élémentaire est de ne pas les noyer sous des torrents d'eau chaude. Comptez 12 à 15 cl de liquide pour une tasse et patientez 3 à 5 min, le temps de l'infusion. Même si l'on n'aime pas trop les boissons sucrées, il faut, en général, leur ajouter une pincée de sucre, car elle servira de révélateur d'arôme.

Réalisation : Valérie Bestel

■ Adresses en fin de numéro

Top saveur

Les recommandations sanitaires sont claires : notre consommation de sel doit absolument être réduite et passer de 12 à 8 g par jour. Jouable. En adoptant les bons réflexes et quelques judicieux tours de main.

Moins de sel
plus de goût

diminuer sa consommation de sel est synonyme de cuisine fade ? Pas sûr. Assaisonner avec des herbes et des épices ou corriger ses modes de cuisson sont autant d'atouts saveur. Suivez le guide.

Choisir la bonne cuisson

Le choix des aliments est essentiel. Meilleure sera la qualité des viandes, poissons et légumes, moins ils réclameront d'assaisonnement. Ensuite, on privilégie certains modes de cuisson. La vapeur pour les légumes, les papillotes pour le poisson ; le braisage et le rôtissage se réservent à la viande. Pour tous, le gril donne un goût inimitable, apprécié par tous. En hiver, lorsque le barbecue est rangé, pensez alors à la plancha de table.

Des soupes au parfum

Cuits en soupe, les légumes gagnent en saveur au contact d'un "cousin" bien typé : le radis noir réveille la carotte, le poireau émoustille le céleri branche et les champignons, le poivron rouge tonifie les tomates et les courgettes. Les traditionnels cubes de bouillon (piège à sel) se remplacent par un bouillon maison ou un odorant bouquet garni composé de vert de poireau, de brins de persil et d'ail. Découvrez les parfums de la citronnelle associée à la coriandre et au lait de coco (trio aussi gagnant sur du poisson que de la volaille). Faites revenir les légumes quelques minutes dans de l'huile avec un oignon, avant de les recouvrir d'eau. Et si les herbes fraîches sont une idée assez connue, parsemez-les juste au moment de servir. Laissez aux convives le soin de mélanger : le goût se transmet aussi par la vue et l'odorat.

Gratiner autrement

Pour varier les plaisirs du très salé fromage, remplacez celui-ci par la chapelure qui peut se parfumer de fines herbes ou de zeste de citron râpé. Pensez à ajouter des fruits secs nature, réduits en poudre : noisettes, amandes, noix ou pignons. Agrémentés d'abricots secs, de pruneaux ou de raisins, ceux-ci sont une excellente source de saveur pour les plats de légumes et de féculents.

Des salades de goût

Du curry avec des pousses d'épinards frais. De la menthe dans la laitue. Du basilic dans les tomates. Une persillade sur les haricots verts. Un jus de citron ou d'orange dans les salades composées et les crudités. Ruser pour pallier un assaisonnement raisonné en sel, facile ! Et si réjouissant pour les papilles : ces condiments apportent tellement de saveur que vous pouvez même en profiter pour diminuer la quantité d'huile. Tout bon !

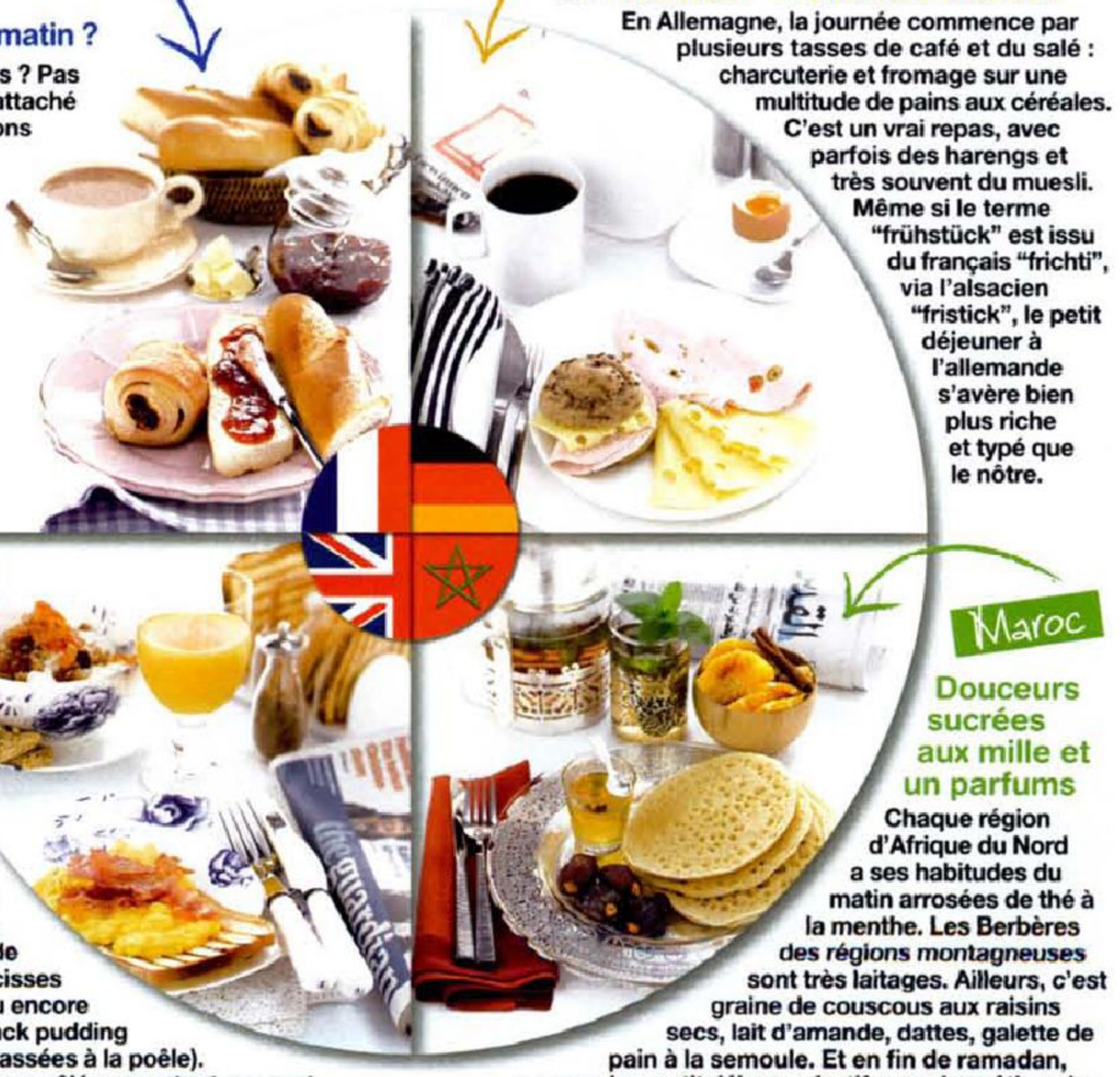
Du sel sans sodium ?

Il y a sel et sel. Celui de la mer Morte (épiceries cashers) contient deux fois moins de sodium que le sel traditionnel. Les Japonais préfèrent le gomasio (magasins bio) à base de sésame. On peut le faire soi-même : une dose de sel pour six doses de graines de sésame. Et pour faire encore plus chic, on le customise en le parfumant de curcuma ou encore de paprika.

Réalisation : Myriam Darmoni

Démarrez la journée classique avec une baguette toute chaude. Ou adoptez les délices du matin de nos voisins, ça change tout !

Petits déjeuners du monde



France

Et chez vous, on mange quoi le matin ?

Café-tartines pour tous ? Pas du tout, le Nord reste attaché à la chicorée, les Bretons préfèrent les crêpes et le beurre salé, la Provence affectionne le miel de lavande. Les enfants privilégient chocolat chaud et céréales et... 20 % des Français ne prennent qu'une boisson chaude.

Allemagne

Le "frühstück" : vénérable tradition

En Allemagne, la journée commence par plusieurs tasses de café et du salé : charcuterie et fromage sur une multitude de pains aux céréales. C'est un vrai repas, avec parfois des harengs et très souvent du muesli. Même si le terme "frühstück" est issu du français "frichti", via l'alsacien "fristick", le petit déjeuner à l'allemande s'avère bien plus riche et typé que le nôtre.

Grande-Bretagne

Breakfast time

Les Anglais l'adorent. Sucré et salé avec du thé et un nuage de lait. Les œufs, brouillés ou au plat, sont omniprésents, accompagnés de bacon, de petites saucisses poêlées, de jambon ou encore du très traditionnel black pudding (boudin en rondelles passées à la poêle). Tomate et champignons poêlés apportent souvent une note de légèreté à cette assiette bien garnie.

Maroc

Douceurs sucrées aux mille et un parfums

Chaque région d'Afrique du Nord a ses habitudes du matin arrosées de thé à la menthe. Les Berbères des régions montagneuses sont très laitages. Ailleurs, c'est graine de couscous aux raisins secs, lait d'amande, dattes, galette de pain à la semoule. Et en fin de ramadan, on prend un petit déjeuner festif avec des pâtisseries aux amandes ou aux pistaches, enrobées de miel.

AU CAFÉ DU COMMERCE

PROPORTIONS POUR 4 PERSONNES

Chocolat chaud

Chauffez 50 cl de **lait**, 25 cl de **crème liquide**, 150 g de **chocolat noir** en morceaux et 4 cuil. à soupe de **sucre** sur feu doux en mélangeant sans cesse. Juste avant de servir, fouettez énergiquement pour faire mousser.

Confiture express aux fruits rouges

Mélangez 200 g de **fruits rouges** surgelés avec 1 cuil. à soupe de **sucre** et faites cuire 5 min au micro-ondes à 750 W. Ajoutez 175 g de **sucre spécial confiture** et un filet de jus de **citron**, laissez reposer 10 min. Replacez 3 min sur feu doux, mélangez et recuisez 5 min. Écumez et versez dans 4 pots à yaourt en verre préalablement ébouillantés. Couverts, ces pots peuvent se garder 2 semaines au frais.

Pains au chocolat

La veille, décongelez **1 bloc de 250 g de pâte feuilletée.** Le matin même, chauffez le four à th. 6-7 (190 °C). Étalez la pâte en un carré d'environ 20 cm de côté. Coupez-la en quatre et placez à la base de chaque morceau 1 barre de **chocolat noir.** Roulez-les sans trop serrer. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie **beurrée.** Dorez-les au jaune d'œuf, poudrez-les de **sucre glace,** cuisez-les 20 min au four. Dégustez-les tièdes, ils seront encore meilleurs.

Baguette maison

Délayez 1 sachet de **levure de boulanger** lyophilisée dans 30 cl d'eau tiède, réservez 5 min. Incorporez à 500 g de **farine** mêlée à **1** cuil. à c. de **sel**, pétrissez 10 min. Réservez 20 min au chaud. Façonnez-les en 3 baguettes, placez-les sur la plaque farinée 10 min au four chauffé à th. 1 (30 °C), porte entrouverte. Sortez la plaque puis réglez le four sur th. 8-9 (250 °C). Déposez un plat supportant la chaleur sur la sole du four. Badigeonnez les baguettes d'eau, farinez-les et incisez le dessus. Versez 20 cl d'eau dans le plat, enfournez aussitôt les baguettes pour 15 min.

FRÜHSTÜCK À BERLIN

PROPORTIONS POUR 4 PERSONNES

Grand café filtre

Choisissez un **café arabica** de torréfaction moyenne (grains clairs) et de mouture moyenne. Comptez 1 cuil. à soupe rase de café par tasse de 18 cl. Humectez le filtre avant d'y ajouter le café moulu et de verser progressivement l'eau frémissante. Pensez à ébouillanter la cafetière au préalable pour que le café soit bien chaud.

Brötchen aux céréales

Mélangez 500 g de **farine pour pain multicéréales** (Francine) avec 1,5 cuil. à café de **sel**. Formez un puits, ajoutez 2 sachets de **levure boulangère** et incorporez progressivement 275 ml d'eau tiède, pétrissez 10 min. Couvrez et laissez reposer 30 min dans un endroit tiède. Aplatissez la pâte, façonnez 8 boules. Placez-les sur une plaque **farinée**, laissez lever 30 min. Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C) et déposez un plat rempli d'eau tiède sur la sole du four. Entaillez en croix le dessus des petits pains, poudrez-les d'un peu de farine puis faites-les dorer 20-25 min au four.

Œufs à la coque tout bio

Choisissez des **œufs** extra-frais bio. Sortez-les du réfrigérateur 20 min à l'avance. Portez à ébullition une casserole d'eau avec un filet de **vinaigre**. Éteignez le feu et plongez délicatement les œufs à l'aide d'une grosse cuillère. Attendez 15 secondes, rallumez le feu et faites cuire 3 min à frémissements pour que le jaune soit coulant. Placez-les dans des coquetiers et servez vite.

Sandwich complet

Coupez en deux 1 **petit pain** et tartinez-le de **moutarde douce**. Garnissez de **mortadelle pistachée, jambon de Westphalie** ou de **Forêt Noire** et de fromage **emmentaler** ou **limburger**. Ajoutez 1 rondelle de **tomate** ou d'**oignon**, de la **salade** et des **cornichons aigres-doux**.

BEAUX ET BONS

MADE IN ENGLAND

PROPORTIONS POUR 4 PERSONNES

Jus d'orange frais et toasts moelleux

• Pressez 4 **oranges,** récupérez la pulpe en éliminant les pépins puis mixez-la avec le jus pour un effet délicieusement velouté. Ajustez la teneur en **sucre** et complétez d'un filet de jus de **citron.** Transvasez dans une carafe, présentez-la dans un seau à glace.

• Pour les toasts, optez pour un **pain de mie** tranché épais à l'anglaise. Au moment de servir, passez les tranches au grille-pain, présentez-les sur un porte-toasts.

Granola aux fruits secs

Mélangez 150 g de **flocons d'avoine** (non instantanés), 25 g de **graines de sésame,** 50 g d'**amandes** et 25 g de **noisettes** concassées. Chauffez 4 cuil. à s. de **miel,** 2 cuil. à s. d'**huile de tournesol** et 2 pincées de **cannelle.** Mêlez aux flocons. Étalez sur une plaque antiadhésive, enfournez pour 25 min à th. 5 (150 °C) en remuant à mi-cuisson. Ajoutez 40 g de **raisins secs.** Servez sur du **yaourt.** Gardez le reste dans une boîte hermétique.

Œufs brouillés crémeux

Fouettez 8 **œufs** dans un saladier avec 2 cuil. à soupe de **crème liquide. Salez** et **poivrez.** Dans une casserole, faites fondre 30 g de **beurre** sur feu doux puis versez les œufs. Mélangez sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que les œufs deviennent crémeux. Servez aussitôt sur des **toasts** légèrement beurrés.

Bacon croustillant

Tapissez une assiette allant au micro-ondes d'une double couche de papier absorbant et placez-y 4 fines tranches de **poitrine fumée.** Recouvrez d'une seconde couche de papier puis de 4 tranches de poitrine. Couvrez encore de papier et faites cuire environ 5 min au micro-ondes à pleine puissance jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.

8 H DANS LA MÉDINA

PROPORTIONS POUR 4 PERSONNES

Thé à la menthe fraîche

Remplissez une boule à thé de 2 cuil. à café de **thé vert**, placez dans une théière, versez 20 cl d'eau bouillante. Faites infuser 30 secondes avant de jeter le liquide amer. Ajoutez 4 morceaux de **sucre** et 1 bouquet de **menthe**, et 40 cl d'eau bouillante, laissez infuser 2 min. Mélangez, servez dans des verres garnis de feuilles de menthe.

Salade d'oranges à la marocaine

Pelez à vif 4 grosses **oranges** et coupez-les en rondelles en éliminant les pépins. Arrosez de 2 cuil. à soupe de **miel** et d'1 cuil. à soupe de jus de **citron.** Parfumez de quelques pincées de **cannelle** moulue.

"Beghrir" ou crêpes mille trous

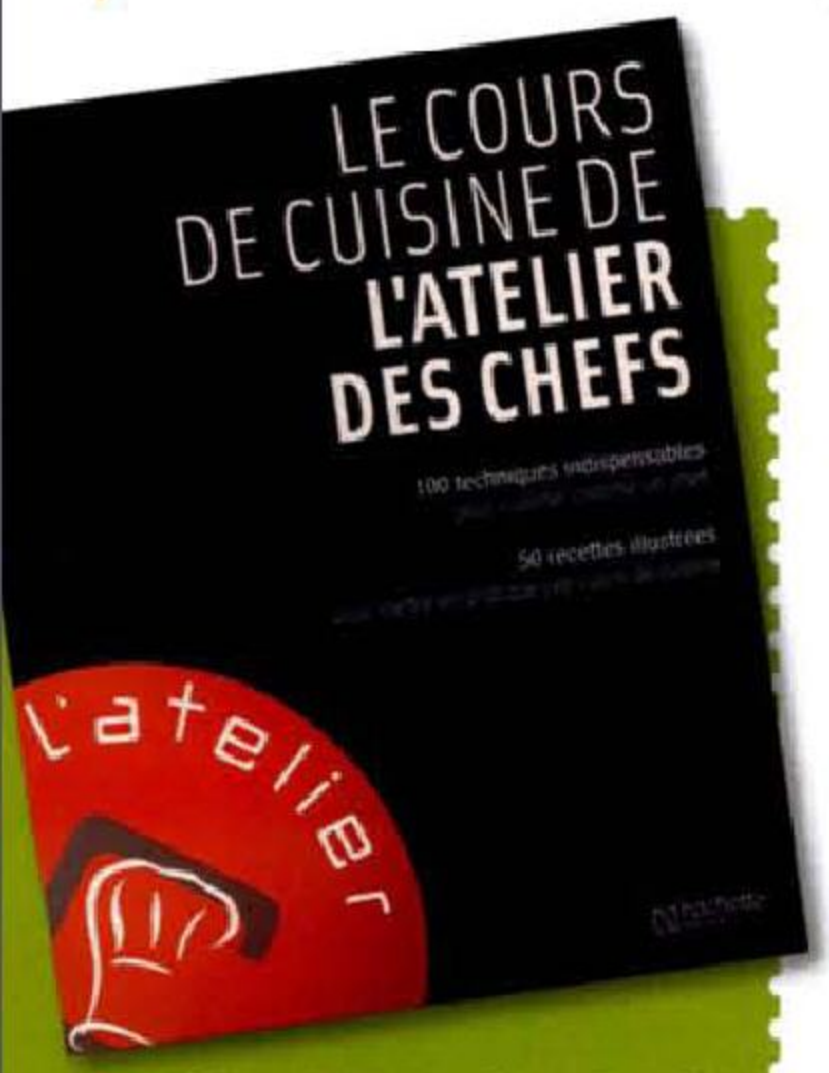
Placez dans un blender 40 cl d'eau et 10 cl de **lait** tiédis, 15 g de **levure boulangère** délayée dans un peu d'eau, ajoutez 1 **œuf**, 1/2 sachet de **levure chimique** et 1/2 cuil. à café de **sel.** Mixez 5 secondes. Ajoutez 175 g de **semoule de blé** fine et 70 g de **farine,** mixez en pâte homogène. Laissez reposer 1 h dans un endroit tiède. Mélangez et faites cuire par petite louchées d'un seul côté dans une poêle antiadhésive légèrement huilée. Servez les crêpes chaudes.

Sur les crêpes

Servez-les escortées d'un mélange de **miel** et de **beurre fondu,** ou de miel parfumé à la **fleur d'oranger,** d'**huile d'argan,** ou encore de **confiture de figues** ou de **dattes** réchauffée au bain-marie avec un filet de jus de **citron.** Et laissez les crêpes s'imprégner avant de vous régaler.

Faim de livres

On les a lus. On les a aimés.
À vous de les savourer.



C'est vous le chef

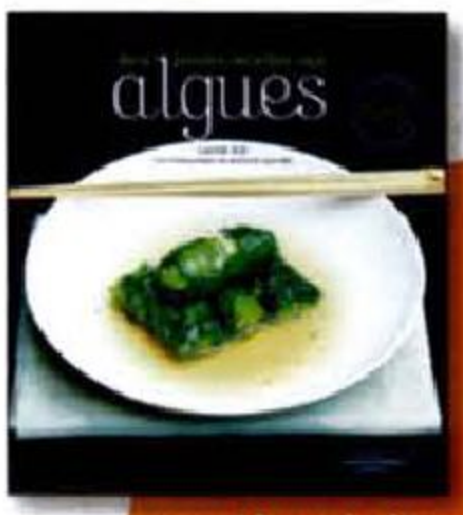
On ne présente plus l'Atelier des Chefs, ce système génial de cours de cuisine à la carte, destinés aussi bien aux néophytes qu'aux passionnés. Il a essaimé dans la plupart des grandes et moyennes villes françaises, avec un succès qui se confirme au fil des années. Pour réussir la recette de votre plat préféré, retrouvez *Le Cours de cuisine de l'Atelier des Chefs*. Ce livre largement illustré réunit les 100 techniques indispensables pour cuisiner comme un chef et 50 des recettes plébiscitées par les élèves pour les mettre en pratique à la maison.

● 9,90 €, chez Hachette Pratique.

Retour à la transmission

Avec 800 astuces d'hier pour les cuisiniers d'aujourd'hui, *Ma grand-mère faisait pareil en cuisine* renoue avec les traditions culinaires transmises de génération en génération, qu'il s'agisse de faire le marché, du matériel de base ou d'apprendre un tour de main. Le bon sens nourrit cet ouvrage très simple, qui rend la vie plus saine et moins chère. Les auteures sont des cuisinières au quotidien qui connaissent tous les trucs et astuces de toujours.

● **4,16 €, Hachette Pratique.**



Iode d'hiver

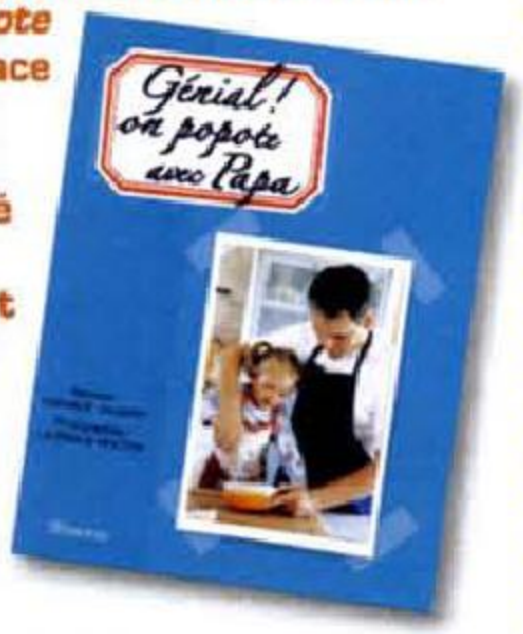
De sa mère japonaise, Laure Kié a appris à tirer parti des trésors d'iode, calcium, magnésium et minéraux que renferment les végétaux marins. Elle ne se contente pas dans *Mes petites recettes aux algues* de répéter les sempiternels maki et sushi, brièvement évoqués ici, mais revisite des plats bien de chez nous. Elle y mêle, de l'entrée au dessert, nori, wakame, kombu, agar-agar et spiruline. Le résultat est surprenant, aussi bon pour la santé que pour le palais.

● **7,90 €, Marabout.**

Les papas aussi

C'est une femme, Nathalie Valmary, qui signe ces recettes que les pères et leur progéniture pourront faire ensemble. Assez facile pour être abordé sans aide féminine, *Génial ! On popote avec Papa* permet de faire face à presque tout. Pique-nique d'hiver, kit de survie pour le week-end... Côté sucré, roulé au chocolat ou pancakes. L'astuce : chaque recette est conçue avec une répartition des tâches qui permet à chacun de faire selon ses moyens culinaires.

● **15,90 €, éditions Minerva.**



Étape par étape

Guy Guilloux, chef étoilé et autodidacte installé en Bretagne entre Concarneau et Pont-Aven, partage son savoir-faire et ses secrets avec les lecteurs de son dernier ouvrage, *Menus et recettes de la mer au fil des saisons*. Chaque geste est photographié, chaque étape délicate est désossée. Grâce au compte à rebours parfaitement minuté de la préparation d'un menu complet, le cuisinier amateur le moins organisé pourra réussir à tout coup son repas de fête.

● **15,90 €, éditions Ouest-France.**

Réalisation : Christine Masson

Origines

Terroir grec

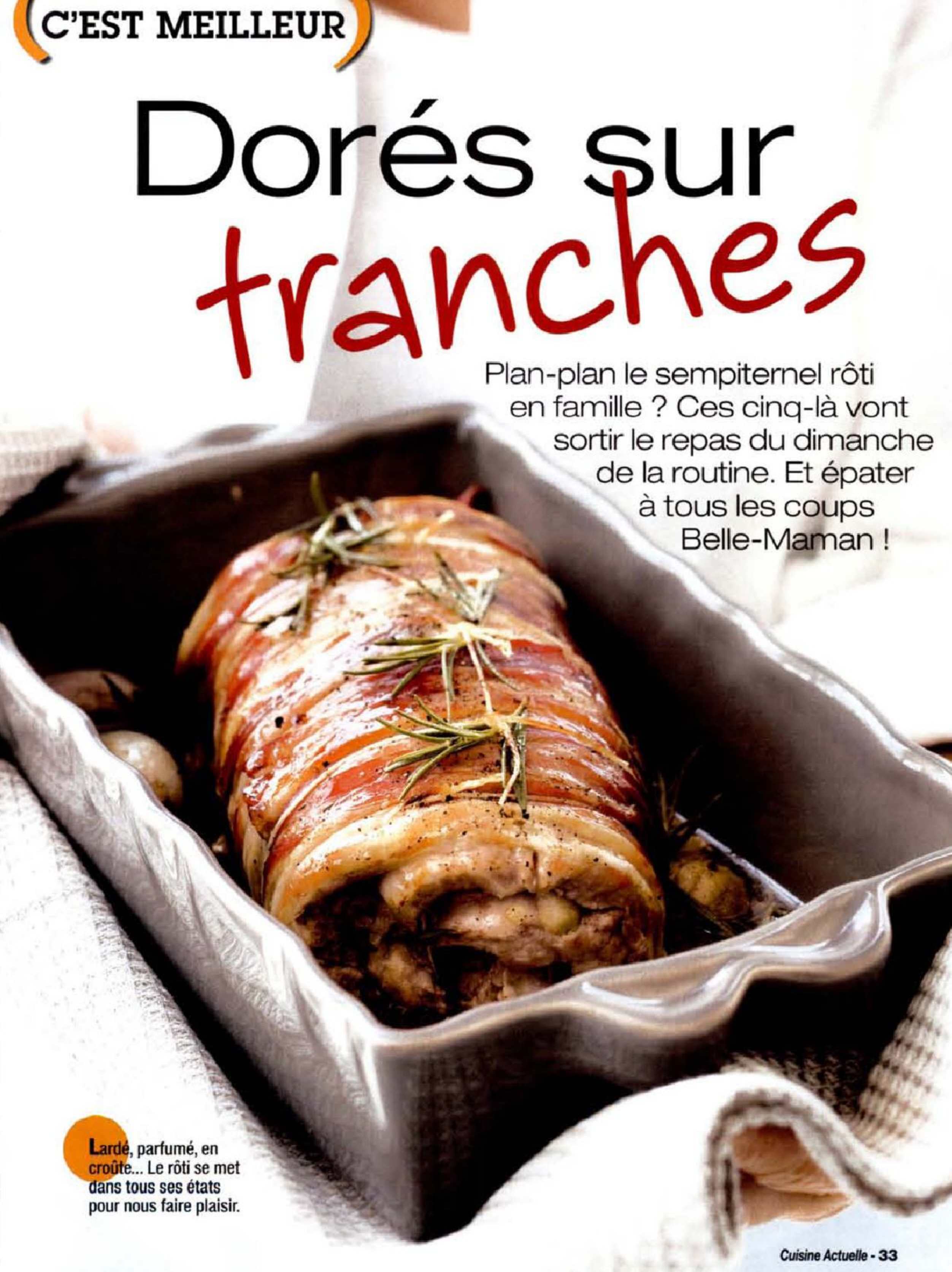
Bien plus qu'une somme de recettes, le livre de Laetitia Cénac dévoile *Le Vrai goût de la Grèce*, qui ne saurait se résumer à la trop fameuse trilogie moussaka-tarama-feta des vacances. Des saveurs paysannes et méconnues de la Grèce du Nord aux paysages austères, d'autres quasi orientales servies aux tables de la douce Thessalonique, sans oublier la cuisine iodée des îles : c'est un vrai tour de la Grèce traditionnelle, avec ses célébrations de Pâques et ses rituels. Un superbe voyage en cuisine, illustré des photos sensibles de Jean-Marie del Moral.

● **2 €, éditions Aubanel.**

C'EST MEILLEUR

Dorés sur tranches

Plan-plan le sempiternel rôti en famille ? Ces cinq-là vont sortir le repas du dimanche de la routine. Et épater à tous les coups Belle-Maman !

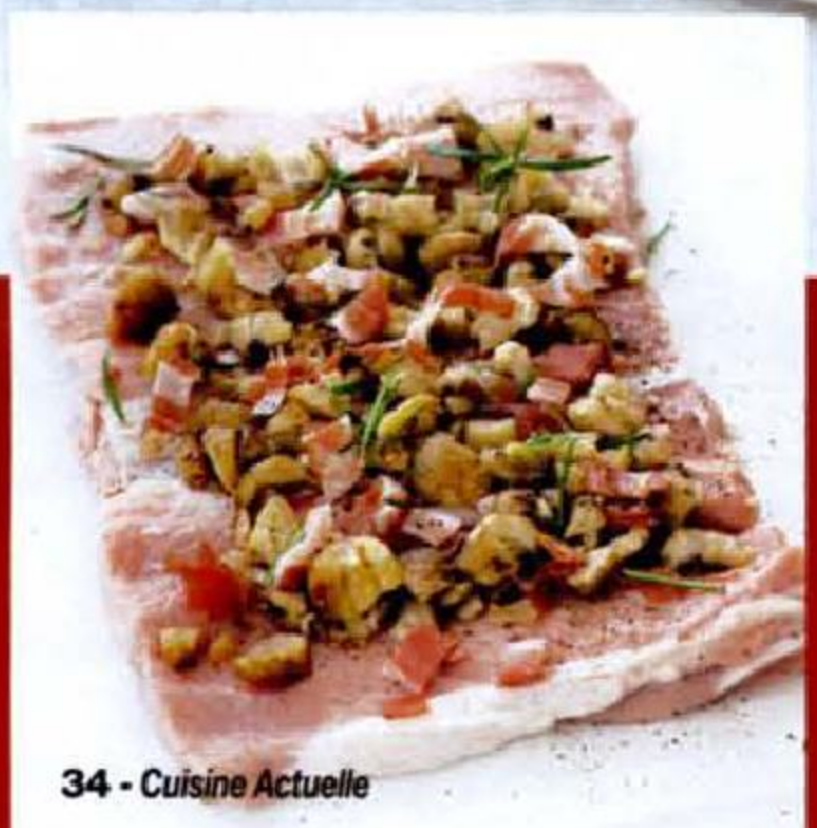


Lardé, parfumé, en croûte... Le rôti se met dans tous ses états pour nous faire plaisir.

C'EST MEILLEUR

Veau farci aux châtaignes confites

Recette pages suivantes



Avec une salade verte et hop ! le repas est prêt.

Bonne farce !

Bien assaisonnée, liée avec un œuf ou non, la farce apporte à la viande parfum et tendreté. Souvent à base de viande hachée et chair à saucisse (farce fine), auxquelles on ajoute marrons, pain ou brioche en dés, lardons ou, plus raffiné, foie gras. En version légère, légumes précuits et fines herbes.

Rôti de porc gremolata

Recette pages suivantes

Un rôti subtilement relevé. À servir avec des tranches d'oranges dorées dans une noisette de beurre.

La gremolata, c'est quoi ?

Un superbe condiment italien composé d'ail, de zeste de citron et de persil ciselés, c'est le petit plus de l'osso-buco. Délicieux aussi avec un poisson. À relever d'une râpure de muscade ou de câpres hachées pour les viandes blanches, le poulet ou la tête de veau.

C'EST MEILLEUR

Lapin farci mijoté au lait

Recette pages suivantes

Une purée aux éclats d'olives noires sera la parfaite complice de ce lapin désossé.

Le lapin au marché

Il a tout bon : c'est une viande blanche maigre, riche en oméga 3, savoureuse et digeste. On le choisit de préférence "fermier", avec des cuisses et un râble bien dodus, la chair rosée, porteur d'un label Rouge ou estampillé "lapin de France", gages de qualité.

Magrets rôtis au vin rouge

Recette pages suivantes

Sans oublier les petites pommes de terre grenailles, à faire sauter durant la cuisson des magrets.

Le bon magret

Les magrets sont issus de canards engraissés pour produire du foie gras, à la différence des filets qui proviennent de canards non engraissés. Ficelés tête-bêche, ils font un excellent rôti et la peau incisée nourrit de son gras la viande tout en la protégeant. Résultat ? Tout simplement délicieux.

C'EST MEILLEUR

Bœuf feuilleté, sauce vierge

Recette pages suivantes

Très chic, ce rôti se sert avec des asperges vertes poêlées à l'huile d'olive.

Le bœuf Wellington revient, mais le foie gras et la sauce au porto sont remplacés par des champignons des bois et une fine sauce fraîcheur. Les secrets du succès restent les mêmes : four chaud, pièce de viande très tendre et croûte bien étanche.

Veau farci aux châtaignes confites

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 40

• 1,2 kg de rôti de veau et quelques os concassés • 4 tranches de jambon de Parme • 10 échalotes • 300 g de châtaignes pelées • 1 cuil. à soupe d'huile • 40 g de beurre • 10 cl de Noilly Prat (rayon apéritifs) • 30 cl de bouillon de volaille • 1 brin de thym, 2 de romarin • sel, poivre.

1 Dorez les châtaignes et deux échalotes émincées 15 min avec 30 g de beurre. Ajoutez le thym et 20 cl de bouillon puis laissez cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Poivrez.

2 Incisez le rôti pour obtenir une tranche peu épaisse. Étalez-la et aplatissez-la légèrement au rouleau à pâtisserie. Salez, poivrez. Recouvrez avec le jambon taillé en languettes, un brin de romarin ciselé et deux tiers des châtaignes concassées. Roulez en rôti et ficelez.

3 Dorez le rôti à la cocotte avec le reste d'échalotes pelées et les os dans 10 g de beurre et une cuillerée d'huile. Ajoutez le romarin. Couvrez, cuisez 1 h au four à th. 7 (210 °C). Retournez plusieurs fois le rôti et ajoutez peu à peu le Noilly et de l'eau.

4 Retirez le rôti de la cocotte, gardez-le au chaud. Faites frémir 15 min le reste de bouillon mêlé au jus de veau dégraissé, avec le reste de châtaignes. Servez avec le rôti tranché.

Conseil : laissez reposer le rôti cuit sous plusieurs feuilles d'alu, dans le four éteint, porte entrouverte.

VIN gamay de Touraine.

Rôti de porc gremolata

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min
Cuisson : 2 h 15

• 1 kg de filet de porc • 2 échalotes • 2 oranges bio • 1 citron bio • 4 cuil. à soupe de persil ciselé • 4 gousses d'ail • 1 brin de thym ou de sauge • 15 cl de vin blanc • 40 g de beurre • 1/2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.

1 Préchauffez le four sur th. 4 (120 °C). Prélevez deux fines bandes de zeste sur une orange et une sur le citron. Pressez les oranges et le citron.

2 Dorez le rôti à la cocotte sur feu vif avec 20 g de beurre, l'huile et deux gousses d'ail non pelées. Jetez le gras de cuisson. Ajoutez 20 g de beurre et les échalotes hachées. Remuez 5 min sans dorer. Replacez le rôti dans la cocotte avec le jus d'agrumes, un zeste d'orange, le vin et le thym. Salez, poivrez. Portez à frémissement, couvrez et enfournez pour 2 h.

3 Éliminez la partie blanche des zestes d'orange et de citron, taillez-les en fines lanières. Ébouillantez-les 2 min, rafraîchissez et égouttez-les. Hachez-les avec le reste d'ail pelé et dégermé. Mélangez avec le persil et 20 g de beurre, chauffez 2 min au micro-ondes au moment du service.

4 Dès la fin de cuisson du filet de porc, retirez-le de la cocotte, nappez-le de beurre aux zestes et servez avec le jus de cuisson versé en saucière.

Conseil : on adopte la cuisson lente à très basse température pour la viande. Ça change tout, fini le rôti élastique et cru à l'intérieur.

VIN bourgogne blanc.

Lapin farci mijoté au lait

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

• 2 râbles de lapin (avec foie et rognons) • 1 œuf • 1,5 l de lait • 150 g de pancetta • 2 échalotes • 6 gousses d'ail • 2 cuil. à s. de persil plat et d'estragon ciselés • 2 cuil. à s. de moutarde • 3 cuil. à s. d'huile • 2 cuil. à s. de farine • 1 cuil. à café de safran en poudre • girofle • 2 feuilles de laurier • sel, poivre.

1 Faites fondre les échalotes et une gousse d'ail hachées 5 min dans une cuillerée d'huile. Ajoutez les rognons et les foies coupés, et remuez 1 min. Salez, poivrez, laissez refroidir. Hachez la pancetta. Mélangez avec l'œuf battu, le safran, les herbes ciselées. Salez, poivrez.

2 Posez les râbles ouverts sur la table, couvrez-les de moutarde et de farce. Façonnez-les en deux rôtis. Ficelez, farinez et dorez-les à la sauteuse avec deux cuillerées d'huile. Versez le lait, le reste d'ail écrasé, deux clous de girofle et le laurier. Couvrez et laissez mijoter 40 min.

3 Filtrez et faites réduire le jus de cuisson. Émulsionnez-le au mixeur plongeant. Servez-le dans une saucière en accompagnement du lapin tranché.

VIN reuilly blanc.

Cuisine Actuelle.fr

Retrouvez toutes nos recettes d'accompagnements à servir avec les rôtis. Rendez-vous rubrique Dossiers gourmands/idées menus, sur *www.cuisineactuelle.fr*

Magrets rôtis au vin rouge

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

• 2 gros magrets de canard • 2 échalotes • 2 carottes • 2 côtes de céleri • 30 cl de banyuls rouge • 1 cuil. à s. de vinaigre de xérès • 30 cl de fond de volaille instantané • 1 cuil. à s. de miel d'acacia • 2 brins de thym frais • 2 cuil. à s. de graisse de canard (ou d'huile) • 15 g de beurre • 15 g de farine • 1 bouquet garni • sel, poivre.

1 Incisez régulièrement la peau et le gras des magrets. Salez et poivrez la chair. Ficelez-les en rôti, peau vers l'extérieur.

2 Faites bouillir et réduire le vin de moitié puis flambez-le. Malaxez le beurre avec la farine. Cuisez le rôti 20 min au four chauffé à th. 8 (240 °C). Laissez reposer sous du papier d'alu.

3 Faites fondre les échalotes hachées dans la graisse de canard avec le céleri et les carottes hachés en remuant 5 min. Versez le vinaigre de xérès et laissez réduire à sec. Ajoutez le miel, le vin réduit, le fond de volaille et le bouquet garni. Laissez réduire d'un tiers et filtrez dans une petite casserole.

4 Déficelez et tranchez les magrets en recueillant leur jus. Ajoutez-le dans la sauce. Portez à ébullition et incorporez doucement le beurre manié en remuant. Nappez-en le canard. Parsemez de thym.

Conseil : le beurre manié assure une liaison réussie de la sauce grâce à la farine. Incorporez-le par petites quantités dans la sauce frémissante, en fouettant.

VIN madiran.

Bœuf feuilleté, sauce vierge

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

• 1,2 kg de filet de bœuf ficelé • 2 rouleaux de pâte feuilletée • 2 échalotes • 2 oignons fanes • 500 g de champignons mélangés • 1 bouquet de persil plat • thym frais • 40 g de beurre • 1 œuf • 15 cl d'huile • 5 cl de condiment balsamique blanc (rayon vinaigres) • sel, poivre.

1 Nettoyez les champignons, ébouillantez-les 30 secondes. Épongez-les et faites-les sauter avec les échalotes émincées dans une cuillerée d'huile, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Ajoutez 20 g de beurre et faites-les sécher sur feu vif en remuant. Salez et poivrez.

2 Dorez la viande dans 20 g de beurre et une cuillerée d'huile. Salez, poivrez, laissez-la égoutter sur une grille. Mélangez les oignons hachés avec le persil effeuillé, le balsamique, le reste d'huile, du sel et du poivre.

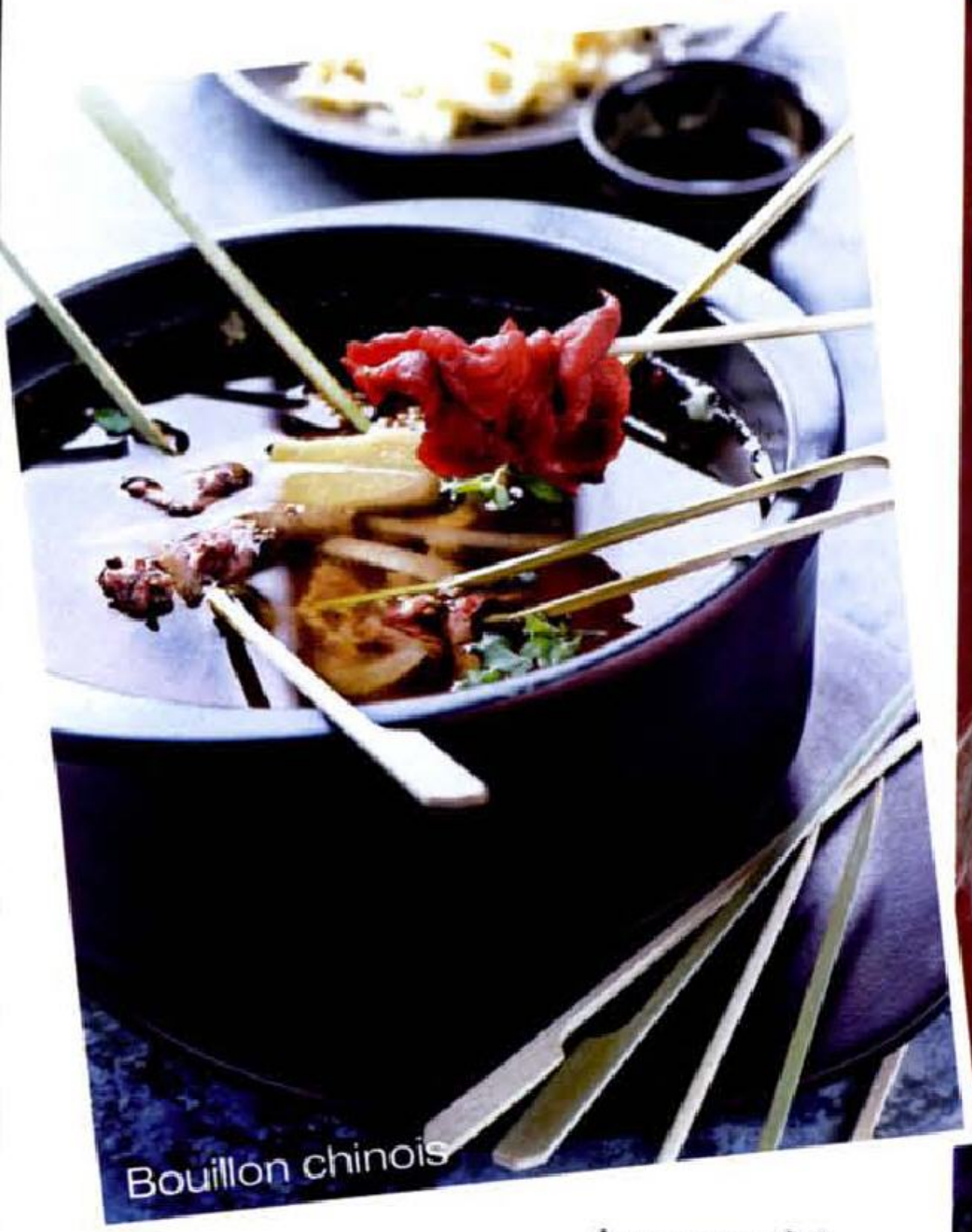
3 Chauffez le four th. 7 (210 °C). Étalez les champignons sur une pâte feuilletée, posez le filet déficelé et enveloppez-le de pâte. Soudez les bords à l'œuf, et placez-le soudures dessous sur une tôle tapissée d'un papier cuisson. Décorez de lanières de pâte feuilletée et dorez à l'œuf. Enfournez pour 25 min.

4 Faites reposer le rôti 15 min à l'entrée du four éteint. Servez-le avec la sauce au persil et décoré de brins de thym frais.

Conseil : pas de condiment balsamique blanc ? Utilisez alors du vinaigre de xérès.

VIN pauillac.

MENU DES AMIS



Bouillon chinois

Ananas rôti au champagne

Au choix

Entrées

Velouté de brocolis, tuiles au fromage

Salade Soleil d'hiver

Fondues

La bourguignonne

Mont-d'or au four

Bouillon chinois

Desserts

Café gourmand

Crème renversée à la chicorée

Ananas rôti au champagne

Autour du poêlon, chacun embroche à son rythme et assaisonne à son goût.

J'AI PERDU

Fondus de fondue

Escortée d'entrées légères et de mini desserts, la fondue plaît à tout le monde. Alors, savoyarde, bourguignonne ou chinoise, ce soir ?

Velouté de brocolis, tuiles au fromage

MON MORCEAU... VITE, UN GAGE !

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

MENU DES AMIS

UN APÉRITIF POUR CHAUFFER L'AMBIANCE AVANT LE GRAND BAIN

Sauce barbecue

Épépinez 1 petit piment et émincez-le. Pelez et hachez 1 oignon. Laissez-les fondre 5 min dans une casserole avec 2 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez 1/2 flacon de ketchup et 3 carrés de chocolat ou 1 cuil. à café de café instantané. Laissez mijoter 10 min puis ajoutez un filet de jus de citron vert. Servez tiède ou froid.

Mayonnaise aux olives

Mettez 3 gousses d'ail pelées dans une casserole, couvrez d'eau froide puis cuisez 5 min. Égouttez et écrasez-les. Dans un bol, fouettez 1 jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe de moutarde, du sel et du poivre. Fouettez en ajoutant peu à peu 10 cl d'huile de tournesol puis 10 cl d'huile d'olive. Incorporez la purée d'ail et 50 g d'olives vertes hachées.

Crème renversée à la chicorée

Crème de betterave aux moules

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 10 min

- 1/2 l de moules
- 400 g de betteraves cuites
- 2 échalotes
- 1 oignon rouge
- 4 brins d'aneth
- 5 cl de vin blanc sec
- 15 cl de crème liquide froide
- 30 g de beurre
- sel, poivre moulu.

ÉCONOMIQUE

1 Grattez et rincez les moules. Ciselez les échalotes et faites-les dorer dans une cocotte avec le beurre chaud. Ajoutez les moules, le vin et du poivre. Faites cuire 5 min à couvert sur feu vif, jusqu'à ce que les moules soient ouvertes.

2 Égouttez et décoquillez les trois quarts des moules. Faites réduire le jus de cuisson. Ajoutez les betteraves pelées et coupées en morceaux. Mixez, réservez au chaud.

3 Fouettez la crème en chantilly. Salez, poivrez. Versez dans quatre verres à whisky une couche de crème de betterave. Complétez d'un peu de chantilly salée et de rondelles d'oignons. Parsemez de moules décoquillées. Décorez des moules réservées et de pluches d'aneth.

Plus saveur

Choisissez des moules de bouchot plus goûteuses et plus petites que les moules d'Espagne.

Le vin : crozes-hermitage.

Entrées Cuisine Actuelle

Millefeuille de betterave au fromage frais

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min

- 4 betteraves cuites
- 40 g de noisettes concassées
- 400 g de cottage-cheese
- 4 cuil. à café de miel liquide
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre moulu.

1 Pelez et coupez les betteraves en tranches. Fouettez le vinaigre avec du sel, du poivre et l'huile d'olive. Faites-y mariner les betteraves.

2 Mélangez le cottage-cheese et les noisettes concassées. Salez et poivrez. Montez chaque millefeuille sur quatre petites assiettes, tout en alternant la préparation au fromage et les tranches de betterave égouttées. Nappez les millefeuilles d'1 cuil. à café de miel liquide et servez-les sans attendre.

Plus saveur

Le cottage-cheese, fromage frais à la texture granuleuse, est vendu en pot au rayon fromage blanc.

Le vin : buzet.

Risotto aux coques à la portugaise

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 35 min

- 1 l de coques
- 1 blanc de poireau
- 1/2 piment rouge
- 240 g de riz rond
- 15 cl de vin blanc sec
- 40 cl de bouillon de coquillages (Ariaké)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de beurre
- 1 dose de safran
- sel, poivre.

1 Lavez les coques dans plusieurs eaux et égouttez-les. Faites-les ouvrir dans une casserole sur feu vif. Égouttez. Décoquillez la moitié et filtrez le jus de cuisson. Diluez le safran dans le bouillon chaud.

2 Épépinez le piment et nettoyez le blanc de poireau. Hachez-les et faites suer dans une cocotte avec l'huile et 20 g de beurre. Ajoutez le riz et remuez 3 min. Versez le vin et cuisez jusqu'à ce qu'il s'évapore.

3 Tout en remuant, ajoutez le jus de cuisson des coques et versez le bouillon petit à petit. Faites cuire environ 20 min. Ajoutez les coques et le reste de beurre en parcelles. Vérifiez l'assaisonnement. Servez.

Plus saveur

Versez le bouillon louche après louche en remuant, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé.

Le vin : vinho verde.

Poissons Cuisine Actuelle

Risotto safrané au saumon

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min

- 250 g de filet de saumon sans peau
- 240 g de riz rond
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- 20 cl de vin blanc
- 40 cl de bouillon
- 50 g de parmesan
- 2 cuil. à soupe de mascarpone
- 20 g de beurre
- 1 dose de safran
- sel, poivre.

ENFANT

1 Ciselez l'oignon et faites-le fondre dans le beurre chaud. Ajoutez le riz, remuez 3 min et versez le vin. Cuisez 5 min. Tout en mélangeant régulièrement, ajoutez le bouillon avec le safran, en trois ou quatre fois. Salez, poivrez. Laissez mijoter pendant 15 min. Les grains de riz doivent être bien moelleux.

2 Découpez le saumon en cubes et ajoutez-les au risotto en remuant délicatement. Recouvrez et cuisez 2-3 min. Incorporez le mascarpone et le parmesan râpé. Parsemez de ciboulette et servez aussitôt.

Plus saveur

Si le riz n'est pas assez cuit, vous pouvez ajouter petit à petit un peu d'eau bouillante en remuant.

Le vin : graves blanc.

Velouté de betterave à la bière

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min

- 350 g de betteraves crues
- 200 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 8 brins de ciboulette
- 50 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de bière blonde
- 20 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de crème épaisse
- 1 pincée de 4-épices
- sel, poivre moulu.

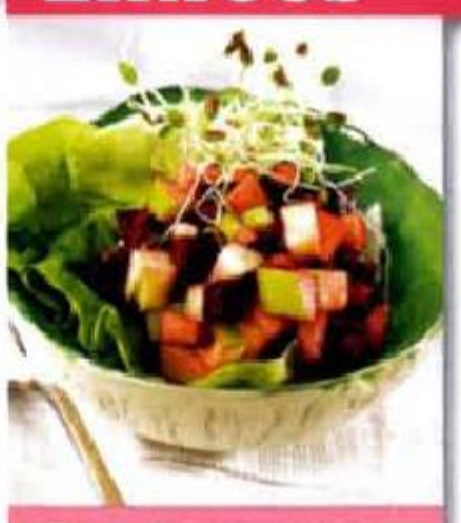
1 Pelez et coupez les betteraves et les pommes de terre en dés. Pelez, hachez l'ail et l'échalote, puis faites-les fondre pendant 5 min dans une cocotte avec le beurre chaud.

2 Ajoutez les dés de légumes, le 4-épices, du sel, du poivre. Cuisez 5 min. Versez la bière et le bouillon de volaille. Portez à ébullition et cuisez 20 min. Mixez finement avec la crème, versez dans des tasses, décorez de ciboulette et servez.

Plus saveur

Préférez les petites betteraves, car les grosses betteraves sont généralement plus fibreuses.

La boisson : bière blonde.



Tartare de betterave aux pommes

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min

- 400 g de betteraves cuites
- 1 laitue
- 1 oignon doux
- 2 pommes granny
- 1/2 citron
- 1 poignée de graines germées
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- sel, poivre.

EXPRESS

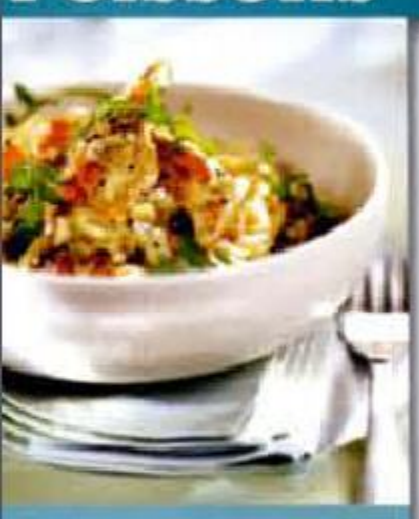
1 Rincez, séchez les feuilles de laitue. Pelez et ciselez l'oignon. Épépinez, découpez les pommes en dés et citronnez-les. Pelez les betteraves et coupez-les en cubes.

2 Fouettez le vinaigre et l'huile dans un saladier avec du sel et du poivre. Ajoutez les betteraves, l'oignon, les dés de pommes. Mélangez. Tapissez quatre bols de feuilles de laitue et remplissez de tartare. Décorez de graines germées et servez.

Plus saveur

Utilisez les graines germées de votre choix : luzerne, tournesol, jeunes pousses de moutarde... Vous les trouverez au rayon frais des supermarchés bio.

Le vin : beaujolais.



Risotto au crabe au vin jaune

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

- 300 g de pinces de crabe fraîches ou surgelées
- 1 oignon
- 1 poignée de roquette
- 240 g de riz rond
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 40 g de parmesan
- 15 cl de vin jaune
- 40 cl de bouillon
- 50 g de beurre.

1 Pelez et hachez l'oignon. Faites-le suer dans une cocotte avec 20 g de beurre. Ajoutez le riz et remuez 3 min. Versez le vin jaune. Laissez mijoter en remuant sans cesse, jusqu'à absorption du vin.

2 Incorporez petit à petit le bouillon en mélangeant. Cuisez 18-20 min. Décortiquez les pinces de crabe et ajoutez-les au risotto avec les olives. Mélangez 1 min sur feu doux. Liez avec le parmesan râpé et 30 g de beurre. Versez dans des bols, puis décorez de roquette et servez.

Plus saveur

Choisissez plutôt du riz rond, très riche en amidon. Les meilleurs sont les riz Arborio ou Carnaroli.

Le vin : vin jaune.

Risotto aux crevettes

Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 20 min

- 18 crevettes cuites décortiquées
- 240 g de riz rond
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 g de tomates concassées en boîte
- 20 cl de bouillon de volaille
- 20 cl de lait de coco
- 20 g de beurre
- 2 cm de gingembre frais
- 1 cuil. à soupe rase de curcuma
- sel.

1 Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Pelez, râpez le gingembre. Faites-les dorer pendant 5 min dans une cocotte avec le beurre chaud.

2 Ajoutez le riz, les tomates et le lait de coco. Cuisez 5 min en remuant, puis versez progressivement le bouillon et le curcuma. Recouvrez et faites mijoter 15 min en mélangeant sans cesse. À la fin de la cuisson, ajoutez les crevettes et mélangez 2 min à feu doux. Vérifiez l'assaisonnement et servez vite.

Plus saveur

Utilisez une cocotte avec un fond résistant et remuez constamment pour éviter que le riz n'attache.

Le vin : pinot blanc d'Alsace.

Courgettes gratinées au jambon

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 15 min

- 6 tranches de jambon blanc
- 6 longues courgettes
- 30 g de farine
- 25 cl de lait
- 100 g d'emmental râpé
- 40 g de beurre
- sel, poivre.

1 Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et remuez quelques minutes. Arrosez du lait froid et portez à ébullition en mélangeant. Laissez cuire pendant 3-4 min. Salez et poivrez.

2 Ôtez les extrémités des courgettes et lavez-les. Cuisez-les 7-8 min dans de l'eau bouillante salée et égouttez-les bien. Enveloppez chaque courgette d'1 tranche de jambon et coupez-les en deux.

3 Beurrez quatre petits plats à four. Étalez dans chacun 3 cuil. à soupe de béchamel. Disposez-y 3 petits tronçons de courgette. Nappez de béchamel et parsemez de fromage râpé. Enfournez pour 5 min sous le gril préchauffé et servez aussitôt.

Plus pratique

Employez une brik de 50 cl de béchamel et cuisez les courgettes quelques heures à l'avance. Faites gratiner juste avant de servir.

Le vin : bouzy.

Viandes Cuisine Actuelle

Timbales de jambon aux fines herbes

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

- 12 tranches de jambon blanc
- 2 œufs
- 2 cuil. à soupe de fines herbes hachées (persil et ciboulette)
- 50 g de fromage râpé
- 4 pétales de tomates séchées
- 15 cl de crème liquide
- sel, poivre moulu.

1 Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Hachez 4 tranches de jambon et les tomates. Fouettez les œufs avec la crème. Salez et poivrez bien. Ajoutez le jambon, le fromage, les herbes et les tomates.

2 Tapissez quatre ramequins hauts de tranches de jambon coupées en deux, en les laissant dépasser. Versez la préparation et rabattez le jambon dessus. Glissez dans le four pour 25 min. Laissez tiédir et démoulez sur les assiettes.

Plus saveur

Accompagnez ces timbales d'aubergines juste grillées au four avec un filet d'huile d'olive.

Le vin : côtes-de-provence.

Soufflés glacés à l'orange

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Congélation : 4 h
Cuisson : 5 min

- 1 grosse orange
- 90 g de sucre
- 30 cl de crème liquide
- 3 blancs d'œufs
- 1 cuil. à soupe de Grand Marnier.

À L'AVANCE

1 Râpez le zeste d'orange. Récupérez le jus. Portez à ébullition le sucre et le jus d'orange. Cuisez jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux.

2 Fouettez les blancs en neige. Arrosez du sirop en filet. Fouettez jusqu'à refroidissement. Incorporez la crème fouettée en chantilly, le zeste râpé et le Grand Marnier.

3 Pliez en deux des bandes de papier sulfurisé. Scotchez-les autour des ramequins pour surélever les bords d'1,5 cm. Versez la pâte, lissez à la spatule et réfrigérez 4 h. Retirez les collerettes et servez.

Plus saveur

Sortez les ramequins 10 min à l'avance du congélateur pour que les soufflés soient moelleux.

Le vin : crémant de Limoux.

Desserts Cuisine Actuelle

Tarte oranges et noix

Pour 4-5 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min

- 3 oranges non traitées
- 80 g de cerneaux de noix
- 160 g de sucre en poudre
- 300 g de pâte sablée
- 50 g de beurre mou + 10 g
- 1 œuf
- 1 bâton de cannelle
- farine.

1 Découpez les oranges en tranches fines. Couvrez-les d'eau dans une casserole avec 80 g de sucre et la cannelle. Posez un disque de papier sulfurisé à la surface. Portez à ébullition et faites mijoter 6-7 min. Laissez refroidir dans la casserole.

2 Étalez la pâte sur un moule rectangulaire beurré et fariné. Couvrez de papier et de haricots secs. Cuisez 20 min à four th. 6-7 (200 °C).

3 Fouettez le reste de beurre et de sucre. Ajoutez l'œuf et les noix hachées. Retirez le papier et le lest. Étalez le mélange sur le fond de tarte. Disposez les rondelles d'oranges égouttées et enfournez pour 15-20 min. Servez tiède.

Plus pratique

Faites réduire de moitié le sirop des oranges et nappez-en la tarte dès qu'elle est refroidie.

Le vin : côtes-de-bergerac.

Pommes de terre farcies au jambon

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min

- 4 pommes de terre à chair fondante (samba, monalisa)
- 80 g d'allumettes de jambon
- 1 botte de ciboulette
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 jaune d'œuf
- 10 g de beurre
- sel, poivre.

1 Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Lavez les pommes de terre, puis enveloppez-les dans une feuille de papier d'aluminium. Placez-les dans un plat et glissez-les dans le four pendant 45-50 min.

2 Retirez l'aluminium. Découpez un chapeau aux pommes de terre et creusez-les très délicatement en conservant 1 cm de chair. Mélangez la pulpe intérieure avec la crème, la ciboulette ciselée et le jaune d'œuf. Salez et poivrez.

3 Garnissez-en les pommes de terre. Parsemez du jambon. Placez-les dans un plat beurré et enfournez-les pour 5-6 min. Servez chaud.

Plus saveur
Présentez-les avec une salade verte assaisonnée de vinaigre de cidre, d'huile de noix et parsemée de quelques cerneaux de noix.

Le vin : anjou.

Quiche en millefeuille de jambon

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

- 1 pâte brisée
- 6 tranches de jambon blanc
- 250 g de tomme de chèvre
- 25 cl de lait
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 3 œufs
- muscade râpée
- sel, poivre du moulin.

1 Étalez la pâte avec son papier sur un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette et réfrigérez. Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Éliminez la croûte du fromage et découpez-le en fines lamelles.

2 Fouettez les œufs avec le lait et la crème fraîche. Salez, poivrez et ajoutez 2 pincées de muscade. Intercalez sur le fond de tarte les tranches de jambon, les lamelles de fromage et le mélange aux œufs. Terminez par celui-ci et glissez dans le four pour 35-40 min. Démoulez et servez aussitôt.

Plus saveur
Ne fouettez pas trop longtemps les œufs et la crème. Le mélange deviendrait un peu trop liquide.

Le vin : côtes-du-rhône.

Salade d'oranges à l'orientale

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Marinade : 30 min
Cuisson : 25 min

- 6 oranges
- 3 brins de menthe
- 80 g de sucre en poudre
- 50 g de miel
- 10 cl d'eau de fleur d'oranger.

EXOTIQUE

1 Prélevez le zeste d'1 orange, puis émincez-le. Ébouillantez-le 1 min. Versez le sucre et 10 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez le zeste et faites cuire 15 min sur feu doux.

2 Faites tiédir le miel et ajoutez la menthe. Épluchez les oranges et découpez-les en tranches. Placez-les dans un récipient, versez l'eau de fleur d'oranger et le miel à la menthe. Mélangez bien et faites mariner 30 min au réfrigérateur.

3 Répartissez dans des assiettes creuses les oranges et leur marinade. Décorez des zestes égouttés et servez avec de la brioche.

Plus saveur
Retirez toutes les peaux blanches sur les segments d'oranges, car elles donnent de l'amertume.

La boisson : thé à la menthe ou au jasmin.

Petites crèmes à l'orange

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Réfrigération : 1 h
Cuisson : 45 min

- 3 oranges
- 30 g d'écorces d'oranges confites
- 80 g de sucre en poudre
- 20 g de Maïzena
- 4 œufs
- 10 cl de crème liquide
- 50 g de beurre.

1 Chauffez le four sur th. 5 (150 °C). Pressez les oranges. Fouettez le beurre et le sucre dans un saladier. Ajoutez la Maïzena, 2 œufs, 2 jaunes d'œufs, la crème liquide et le jus des oranges. Mélangez bien.

2 Répartissez la préparation dans quatre ramequins. Cuisez 45 min au four au bain-marie couvert d'un papier sulfurisé. Laissez refroidir et placez 1 h au frais. Décorez d'écorces d'oranges confites et servez.

Plus saveur
Glissez un carré de chocolat ou une truffe au chocolat dans les crèmes juste avant de les cuire.

Le vin : muscat de Corse.

La fondue bourguignonne

Pour 6 personnes

Prêt en 10 min

Coupez 1,2 kg de viande en cubes de 2 cm de côté. Versez 75 cl d'huile de pépins de raisin ou de tournesol dans un caquelon et faites chauffer sans laisser fumer (160 °C). Placez le caquelon sur le réchaud à fondue allumé au centre de la table. Chacun cuira à son goût, de 1 à 3 min, ses bouchées de viande piquées sur une longue fourchette et les assaisonnera avec les sauces proposées.

Le vin : ***bourgogne passe-tout-grains.***

La bourguignonne tradi réclame de bons morceaux de bœuf à poêler : filet, faux-filet ou rumsteck. On peut y ajouter blanc de poulet ou de dinde.

Beurre aux herbes

Sortez 150 g de beurre à température ambiante. Pelez 1 échalote et 1 gousse d'ail. Lavez et effeuillez 10 brins de persil plat et 10 brins d'estragon. Mixez les herbes avec l'échalote, l'ail et le beurre mou. Poivrez, salez, versez dans une coupelle et réfrigérez.

Sauce au fromage blanc

Mélangez 250 g de fromage blanc battu avec 2 cuil. à soupe de moutarde forte, 1 cuil. à café de jus de citron et 1 pincée de sel. Ajoutez 3 gros cornichons hachés, 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée et 1 pincée de thym.

Café gourmand

Mont-d'or au four

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

MENU DES AMIS

Bouillon chinois

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 15 min

Pour 6 personnes

• 400 g de rumsteck • 2 pavés de saumon très frais • 18 coquilles Saint-Jacques • 300 g de crevettes moyennes crues • 1/2 bulbe de fenouil • 2 gousses d'ail • 2 carottes • 1 poireau • 6 brins de coriandre • 3 l de bouillon (poulet, bœuf ou légumes, Ariaké, GMS) • 20 cl de sauce soja • 4 cm de gingembre frais • sel, poivre.

Conseil
Ajoutez du bouillon à mesure qu'il s'évapore et escortez d'un plat de vermicelles de riz.

1 Pelez les carottes, nettoyez le poireau et le fenouil. Coupez-les fins bâtonnets. Pelez et hachez le gingembre et l'ail. Portez le bouillon à ébullition, ajoutez les légumes, l'ail et le gingembre. Laissez mijoter à couvert 10 min sur feu doux.

2 Découpez le saumon et le rumsteck en fines languettes, déposez-les sur des plats. Disposez les crevettes et les Saint-Jacques en coupelles.

3 Versez le bouillon chaud dans le poêlon, posez-le sur le réchaud allumé. Maintenez à frémissements, ajoutez la coriandre effeuillée. Répartissez la sauce soja dans six coupelles. Chacun cuira ses bouchées dans le bouillon à l'aide d'une pique, puis les passera dans la sauce soja.

BOISSON **Bière blonde**

prismaSHOP
Abonnements magazines et plus encore...
La boutique officielle de Cuisine Actuelle

Abonnez-vous en ligne et profitez de nos offres les moins chères !

En plus, bénéficiez de 10% de réduction avec le code promo CGFAP

www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Mont-d'or au four

- **Préparation :** 10 min
- **Cuisson :** 30 min

Pour 6 personnes

• 1 fromage mont-d'or (environ 500 g) • 100 g de viande des Grisons en tranches • 1 gousse d'ail • 1 kg de pommes de terre • 1 petit pain de campagne • 10 cl de vin blanc sec de Savoie • sel.

Conseil
Le mont-d'or, appelé aussi vacherin, est un fromage de vache à pâte molle du Jura.

1 Faites cuire les pommes de terre dans leur peau environ 30 min à l'eau salée. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Retirez le couvercle du fromage et laissez-le dans sa boîte. Enveloppez-la de papier d'aluminium pour la protéger.

2 Déposez la boîte du mont-d'or dans un plat allant au four. Piquez la croûte du fromage à la fourchette, creusez légèrement au centre et ajoutez l'ail haché et le vin. Passez au four 20 min. Quand le fromage est fondu, mélangez et laissez dorer le dessus.

3 Débarrassez le fromage de l'aluminium, servez-le avec les pommes de terre, la viande des Grisons et le pain détaillé en petits cubes.

VIN **Roussette de Savoie**

Prête à tout !

La fondue, c'est bon mais chaud. On se méfie du poêlon bouillant, à poser sur un réchaud spécial au centre de la table. Et on missionne un responsable : le liquide du poêlon ne doit jamais surchauffer.

Salade Soleil d'hiver

- **Préparation :** 25 min
- **Cuisson :** 5 min

Pour 6 personnes

• 3 grosses oranges • 400 g de betterave cuite • 300 g de carottes • 3 cuil. à soupe de cerneaux de noix • 10 brins de persil • 5 cuil. à s. d'huile d'olive ou de noix • sel, poivre.

1 Pelez deux oranges à vif et détachez leurs segments au-dessus d'une casserole pour récupérer le jus. Ajoutez le jus de la dernière. Pelez, débitez les carottes en rondelles d'environ 5 mm et ajoutez-les. Portez à ébullition puis laissez mijoter 15 min à couvert, en les gardant un peu fermes.

2 Dans un bol, fouettez le jus des carottes avec l'huile, salez, poivrez. Pelez et émincez la betterave. Disposez la betterave, les oranges et les carottes dans un saladier puis arrosez de vinaigrette. Parsemez de persil ciselé et servez.

Conseil
Évitez de mélanger la salade assaisonnée, les betteraves ont tendance à déteindre.

Rien n'est meilleur qu'une soupe faite maison, mais faire les boutiques c'est tellement bon!

la Potagère®

Naturellement, tout le plaisir est pour vous.

CERTIFIE AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

La Potagère prend tout son temps pour sélectionner des légumes issus de l'Agriculture Biologique et les faire mijoter longuement selon ses recettes "comme à la maison". **Ainsi, avec *La Potagère*, vous pouvez tout simplement vous préparer rapidement des soupes naturellement savoureuses et équilibrées sans sacrifier les plaisirs qui font votre vie d'aujourd'hui.** Alors, ne vous privez plus de ce qui est bon si vous avez autre chose de mieux à faire.

AGENCE FIXELS - COM - 15418 - Illustration : P. Dienenasch - Prise de vue : F. Guillard.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

MENU DES AMIS

Velouté de brocolis, tuiles au fromage

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 30 min

Pour 6 personnes

• 1,2 kg de brocolis • 6 oignons fanes • 75 cl de bouillon de volaille ou de légumes (1 cube) • 30 g de beurre • 15 cl de crème liquide • 1 bloc de 120 g de parmesan • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, piment d'Espelette.

Conseil
Préparez les tuiles de parmesan la veille et gardez-les dans une boîte hermétique.

1 Séparez les bouquets des brocolis, passez-les sous l'eau et égouttez-les. Nettoyez les oignons puis émincez-les avec leurs fanes. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C).

2 Dans une casserole avec le beurre chaud, laissez fondre 5 min trois quarts des oignons, ajoutez les brocolis et remuez 3 min. Arrosez de bouillon, puis cuisez 20 min. Versez la crème et portez à ébullition. Mixez et salez.

3 Râpez le parmesan et déposez-le par cuillerées à soupe étalées sur une plaque antiadhésive. Enfournez pour quelques minutes, jusqu'à obtenir des tuiles blondes.

4 Parsemez le velouté du reste des oignons, d'une pincée de piment d'Espelette et de quelques gouttes de vinaigre balsamique. Décorez des tuiles et servez aussitôt.

CuisineActuelle.fr

Profitez des fondues tout l'hiver et suivez nos astuces pour les alléger. Rendez-vous rubrique Dossiers gourmands / Tendance cuisine sur *www.cuisineactuelle.fr*

Ananas rôti au champagne

- **Préparation :** 15 min
- **Repos :** 2 h
- **Cuisson :** 30 min

Pour 6 personnes

• 1 gros ananas • 200 g de sucre roux • 1 gousse de vanille • 4 clous de girofle • 1 bouteille de champagne ou crémant (alsace, bourgogne).

1 Pelez l'ananas, supprimez les yeux noirs, piquez-le de clous de girofle et de morceaux de vanille et poudrez-le de sucre dans un plat à four. Laissez au repos 2 h. Allumez le four sur th. 7 (210 °C).

2 Enfournez l'ananas pour 30 min en l'arrosant souvent de son jus. Laissez tiédir, tranchez et versez-le dans une coupe. Couvrez-le de champagne bien froid et servez vite.

Café gourmand

- **Préparation :** 10 min
- **Cuisson :** 15 min

Pour 6 personnes

• 6 espressos bien chauds • 6 petits verres de liqueur de châtaigne • 150 g de chocolat noir • 100 g de beurre + 10 g • 3 œufs • 80 g de sucre cassonade • 70 g de farine • 1/2 paquet de levure chimique • 50 g de cerneaux de noix.

Conseil
Rien ne vous empêche de réchauffer rapidement le brownie réalisé à l'avance.

1 Réfrigérez la liqueur. Hachez le chocolat, faites-le fondre avec le beurre 1 min 30 au micro-ondes puissance maxi en remuant deux à trois fois.

2 Fouettez les œufs avec la cassonade. Ajoutez la farine et la levure tamisées, puis le mélange chocolat-beurre. Mélangez avec soin et ajoutez les cerneaux de noix concassés. Versez dans un moule en verre beurré puis enfournez au micro-ondes pour 5 min, à puissance maximale.

3 Laissez reposer le brownie 5-6 min. Démoulez-le puis découpez-le encore tiède en bouchées. Servez-les sur six assiettes avec un espresso brûlant et un verre de liqueur glacée au moment du dessert.

Conseil
Une cuillerée de chicorée soluble dans 5 cl d'eau, ça marche très bien aussi.

Crème renversée à la chicorée

- **Préparation :** 20 min
- **Réfrigération :** 3 h
- **Cuisson :** 35 min

Pour 6 personnes

• 75 cl de lait • 5 œufs • 200 g de sucre • 1 belle cuil. à soupe de chicorée liquide • 2 cuil. à café d'extrait de vanille • 200 g de framboises • sel.

1 Portez le lait à ébullition dans une casserole avec une pincée de sel. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).

2 Fouettez les œufs avec 100 g de sucre et l'extrait de vanille dans un saladier. Ajoutez le lait très chaud répartissez en filtrant dans six ramequins. Disposez-les dans un plat à four tapissé de papier sulfurisé. Versez de l'eau chaude dans le plat, jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Enfournez pour 30 min.

3 Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit en ressortir propre. Laissez tiédir et placez au frais 3 h.

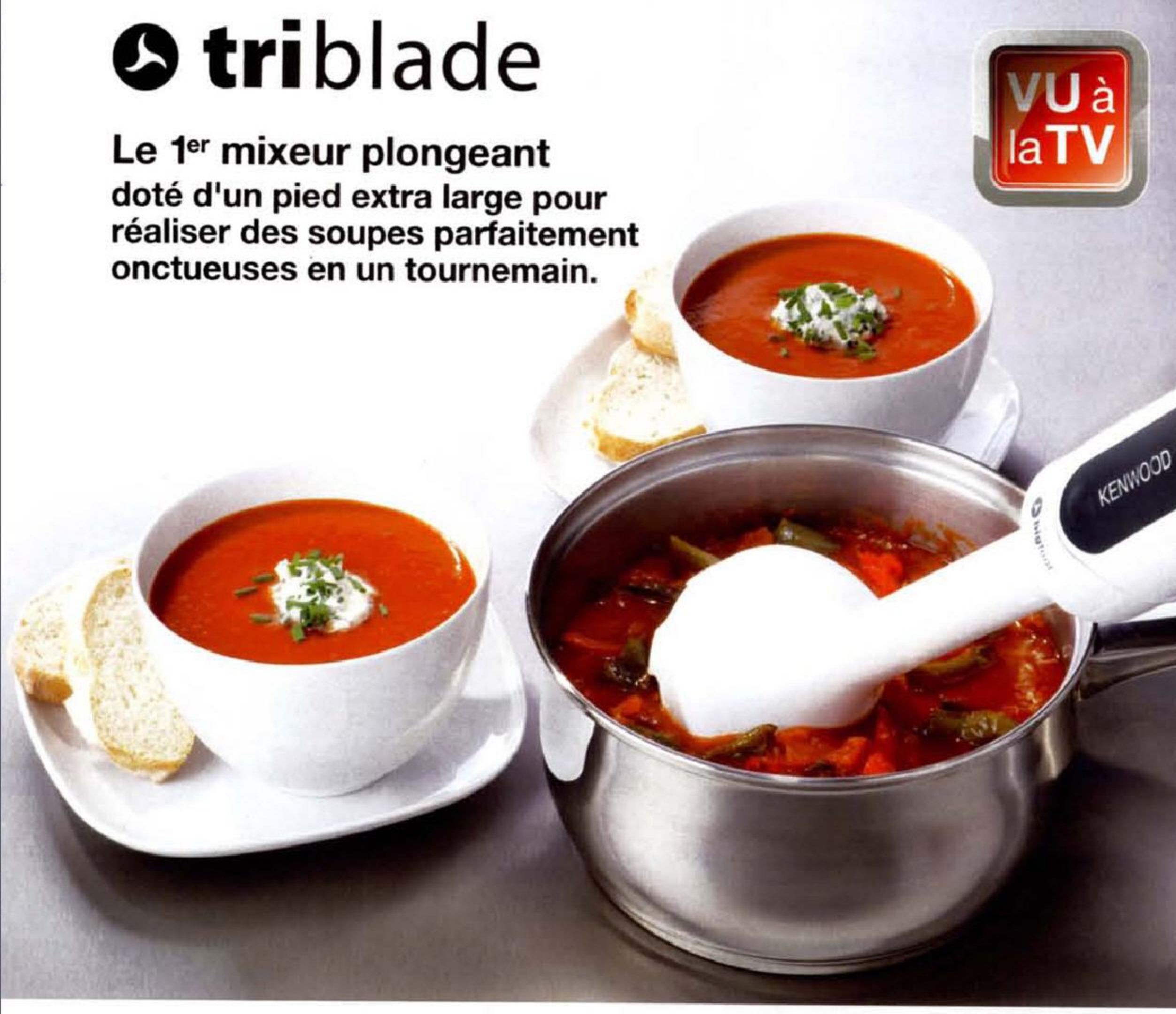
4 Faites un caramel blond avec 100 g de sucre et une cuillerée à café d'eau. Ajoutez la chicorée, remuez et laissez refroidir en sirop. Au besoin, ajoutez un peu d'eau.

5 Démoulez les ramequins sur six assiettes, garnissez de framboises et nappez-les de caramel à la chicorée.

triblade

Le 1er mixeur plongeant
doté d'un pied extra large pour réaliser des soupes parfaitement onctueuses en un tournemain.

VU à la TV



NOUVEAU MIXEUR PLONGEANT TRIBLADE

Grâce à ses 3 grandes lames décalées en hauteur et sa puissance de 700 W, il travaille plus rapidement et plus efficacement que les mixeurs plongeants traditionnels.

Son pied extra large de 10 cm de diamètre, permet de mixer des grandes quantités en un temps record. Réalisez ainsi de délicieux veloutés et des soupes crémeuses pour toute la famille. Sa forme unique évite les éclaboussures même pour des préparations très liquides.

Enfin, d'une hauteur de 19 cm, il s'adapte à tous les récipients.

www.triblade.fr

triblade

KENWOOD

ENVIE DU MOIS

Préparation : 45 min

Cuisson : 1 h 10

Bisque de homard

Pour 4 personnes

• 1 homard cuit • 50 g de beurre • 1 oignon • 1 carotte • 1 poireau • 2 branches de céleri • 1 feuille de laurier, 1 brin d'estragon • 2 gousses d'ail • 4 tomates • 75 g de purée de tomate • 12 cl de cognac • 1,7 l de fumet de poisson • 10 cl de vin blanc • 12 cl de crème • 1/2 citron • 1 pincée de cayenne • ciboulette, • sel et poivre.

Décortiquez le homard et détaillez-le en dés. Détachez les pattes, puis concassez la carapace. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre et mettez-y les légumes émincés, les herbes et l'ail à revenir 10 min. Ajoutez la carapace, la purée de tomate, les tomates concassées, le cognac, le vin et le fumet. Portez à ébullition et laissez mijoter 1 h. Laissez tiédir et mixez par à-coups, afin de réduire la carapace en petits morceaux. Filtrez à travers une passoire fine, en pressant bien. Filtrez à nouveau, puis réchauffez à feu doux. Portez à ébullition, ajoutez les dés de homard et la crème. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, ajoutez le jus de citron et le piment. Servez parsemé de ciboulette ciselée.

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

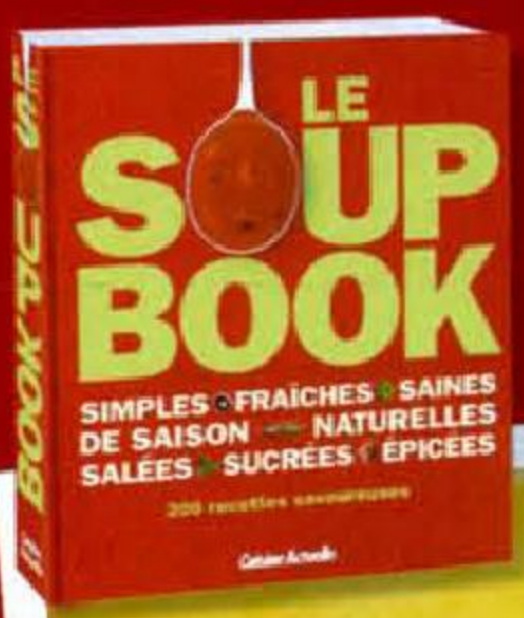
Soupe aux champignons mêlés

Pour 4 personnes

• 450 g de champignons hachés • 1 gousse d'ail • 1 oignon • 200 g de pommes de terre • 2 branches de céleri • 30 g de beurre • 1 l de bouillon de légumes • 2 cuil. à s. de persil • crème de raifort (facultatif) • sel et poivre.

Dans une grande casserole, faites fondre le beurre et mettez-y l'ail, le céleri et l'oignon émincés à revenir 4 min à feu modéré. Ajoutez les champignons, puis après 5 min, le bouillon et les pommes de terre. Laissez mijoter 30 min. Mixez. Salez, poivrez et parsemez de persil. Servez vite, accompagné de crème de raifort.

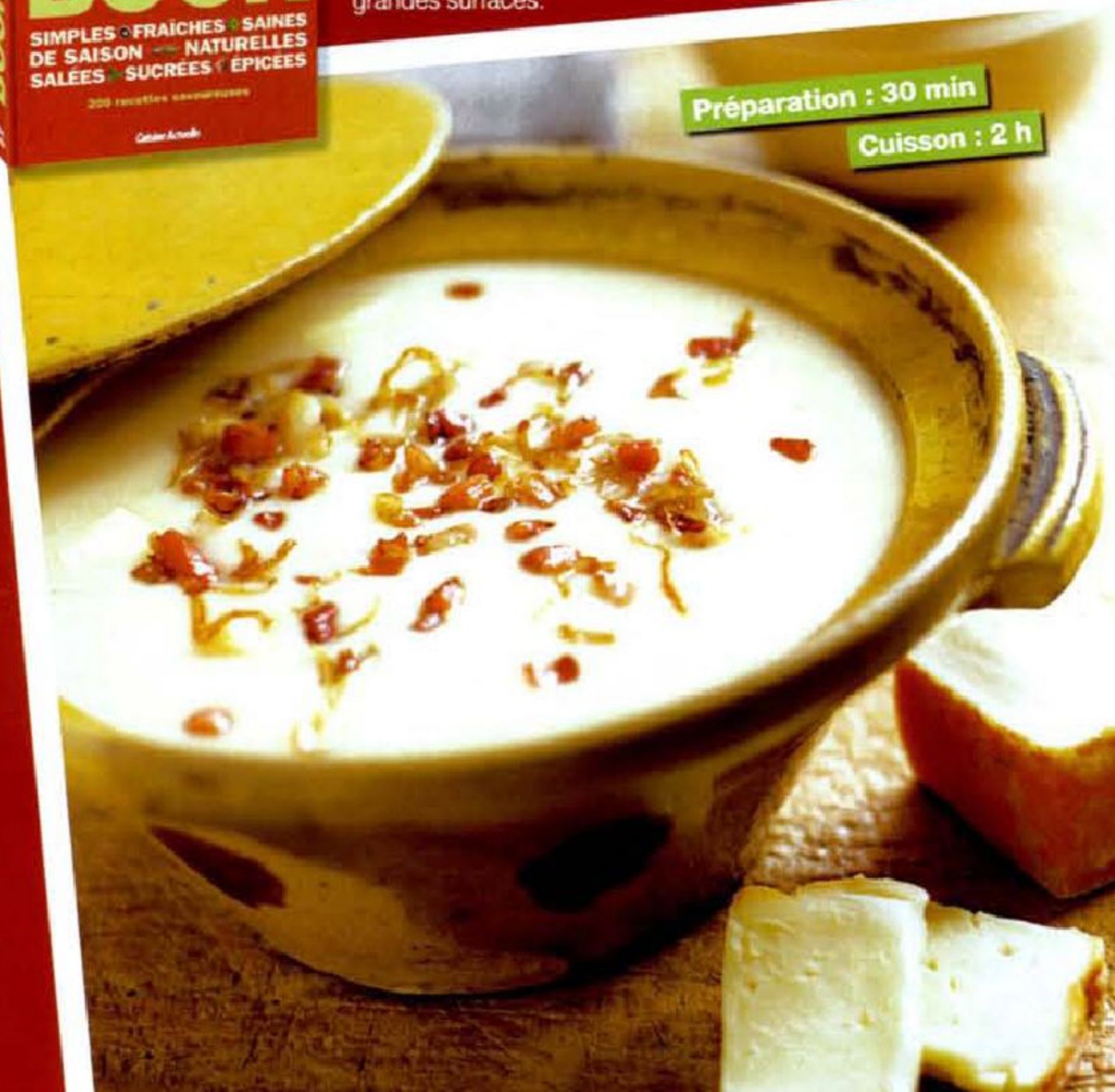
C'est la que



Recettes extraites de *Soup Book, 200 recettes savoureuses.* Éd. Prisma/Cuisine Actuelle, 19,95 €. En librairies et grandes surfaces.

Préparation : 30 min

Cuisson : 2 h



soupe j'aime !

5 soupes mixées avec goût et idées vont réchauffer votre soirée cosy.

Soupe de haricots blancs

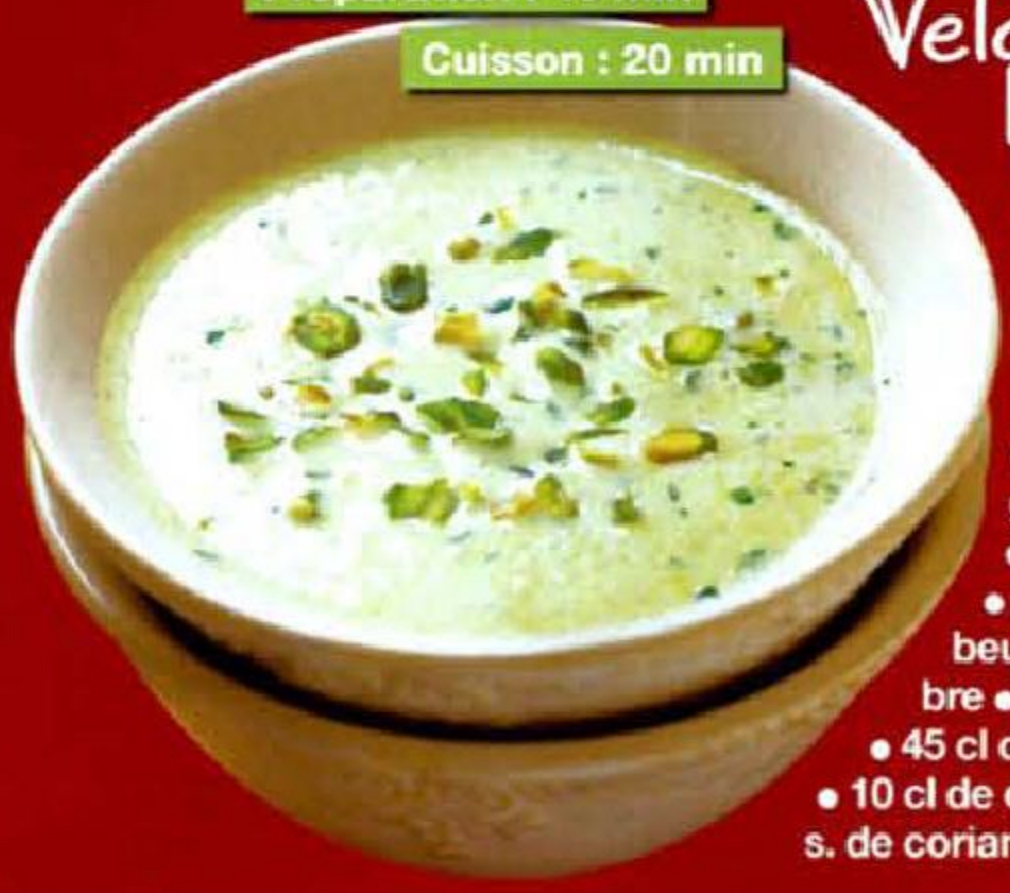
Pour 4 personnes

• 225 g de lingots réhydratés • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 branche de céleri • 1 feuille de laurier • 4 tiges de persil • 3 échalotes • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 cuil. à s. de jus de citron • 1,2 l de bouillon de légumes • 60 g de pancetta • 85 g de fontina en petits dés • sel, poivre.

Dans une casserole, faites revenir les oignons 10 min à feu doux avec deux cuillerées d'huile. Ajoutez l'ail, cuisez 1 min. Ajoutez les haricots, le céleri émincé, le laurier, le persil, le jus de citron et le bouillon, puis laissez mijoter à couvert 1 h 30. Supprimez le laurier, mixez, salez et poivrez. Chauffez le reste d'huile, faites-y revenir les échalotes et la pancetta émincés. Réchauffez la soupe. Incorporez le fromage et décorez avec échalotes et pancetta.

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min



Velouté à la pistache

Pour 2 à 3 personnes

• 125 g de pistaches non salées, décortiquées • 6 capsules de cardamome • 1/2 cuil. à café de graines de coriandre grillées • 1 piment vert • 6 oignons nouveaux • 2 gousses d'ail • 25 g de beurre • 2,5 cm de gingembre • 1 pincée de massalé • 45 cl de bouillon de légumes • 10 cl de crème fleurette • 1 cuil. à s. de coriandre ciselée • sel, poivre.

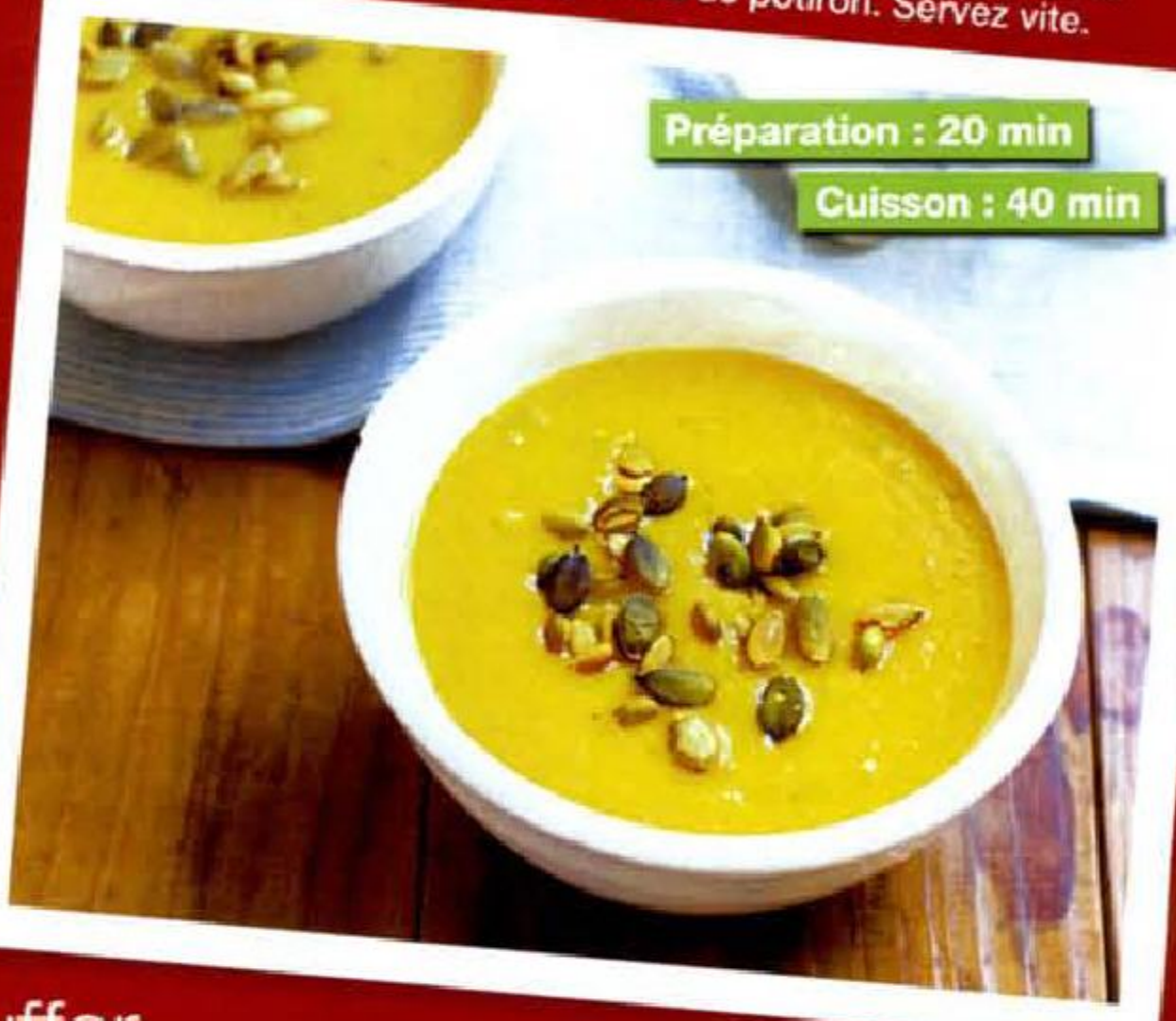
Réservez une cuillerée de pistaches et mixez le reste avec le piment et 12 cl d'eau chaude. Pilez la cardamome et les graines de coriandre. Dans une casserole, faites fondre le beurre et mettez-y l'ail, les oignons et le gingembre émincés à revenir 3 min. Ajoutez le massalé et les épices pilées. Faites rissoler 1 min, puis incorporez la pâte de pistaches et mouillez avec le bouillon. Laissez mijoter 15 min à découvert. Mixez, ajoutez la crème et la coriandre, puis salez et poivrez. Garnissez de pistaches concassées.

Soupe de potiron à la pomme

Pour 6 personnes

• 200 g de potiron en dés • 2 pommes granny-smith en dés • 1 oignon • 60 g de beurre • 1,3 l de bouillon de légumes • 30 g de graines de potiron grillées • sel et poivre.

Dans une casserole, faites fondre le beurre et laissez-y revenir l'oignon émincé 10 min. Ajoutez le potiron et les pommes, puis versez le bouillon. Laissez mijoter 30 min à couvert. Mixez et passez à travers une passoire fine. Réchauffez, rectifiez l'assaisonnement et agrémentez de graines de potiron. Servez vite.



Shopping

1

2

3

4

5

6

1 Thé nature Le carré en ardoise change de rôle à volonté : dessous-de-plat ou set de table sur lequel poser thé ou infusion. 38 x 38 cm, 16 €. Théière en porcelaine "habillée" de tricot torsadé, 1 l, 42,60 €. Mug, 10,70 €. Tasse avec soucoupe, 11,40 €. L'ensemble Asa. **2 Si naturel** Set petit prix de 24 couverts en acier inoxydable et manche en hêtre massif, 35 €. Ikea. **3 Design** En faïence épaisse ajourée, une corbeille à fruits, à pain... qui ne cache rien, Ø 40 cm, 44 €. Sia. **4 Tous usages** Une nappe pur lin qui donne bonne mine à l'argent et au cristal, ou même à un couvert rustique, 2,70 x 1,80 m, 50 €. Habitat. **5 Brut de taille** À peine lissés, des plats en bois de manguier parfaits pour biscuits apéro, fruits secs, etc., L 50 cm, 35 € ; 40 cm, 26 € ; 38 cm, 22 €. The Conran Shop. **6 Accordéon** En bouleau massif, façon empilement de rondelles, un moulin géant double usage : poivre ou épices, H 39 cm, 19,90 €. Ikea. **7 Matières brutes** Le plateau en saule joue la sobriété, L 55 cm, 19,90 €. Et les bols en porcelaine bicolore affichent des couleurs primaires, six coloris, 6 € pièce. L'ensemble Fly. **8 Façon coffre** Une huche à pain en acacia huilé, L 32 x l 23 x H 15 cm, 40 €. Lapadd.

Extra

Vrai ou faux bois, ardoise, laine en trompe-l'œil, la table mise et gagne sur la carte du naturel.

7

8

brut

9

10

11

12

13

14

15

16

9 Élégance Un saladier en grès, Ø 45 cm, 28 €. Habitat. À accompagner de couverts à salade en porcelaine à manche en bois d'ébène, 15 €. Asa. **10 En boule** Ambiance nature avec ces boules en silicone recouvertes de rondins de bois collés ou de brindilles entrelacées, 11 € pièce. Galeries Lafayette. **11 Rustique chic** Un set de table en paille tressée, Ø 30 cm, 10 €. Maisons du Monde. Dessus, en céramique vernie, une cruche, un gobelet à couvercle et une assiette pour un goûter chaud. 72 € l'ensemble. Think et More. **12 Belle cloche** En verre épais posé sur une tranche de tronc d'arbre, l'abri idéal des fromages. H 23 x Ø 24 cm, 66 €. Le Grand Comptoir. **13 À tricoter** Bougies pelotes de laine, H 9,5 cm, 19 € pièce. Ou bougie vêtue de lainage, H 17 cm, 30,50 €. Bougies La Française. **14 Sylvestre** Cabossé comme un vieil arbre, un service à boisson en céramique vernie. La carafe et ses 4 gobelets, 74 €. Home Autour du Monde. **15 Trompe-l'œil** Un simple tronçon de branche abrite une bougie tel un écrin, H 14 x Ø 12 cm, 25 €. Home Autour du Monde. **16 Travail d'artiste** produit artisanalement, un plateau en bois de palmier au montage très soigné, H 12 x Ø 45 cm. 80 €. Eno.

Réalisation : Hélène de Vaublanc

■ Adresses en fin de numéro

Cuisine Actuelle **Aime**

Les 2 papillotes + le livre de recettes !

Pour une cuisine légère et rapide !

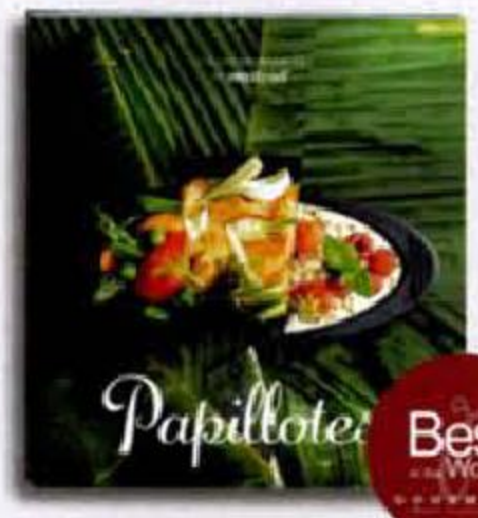
Le lot de 2 papillotes

Que ce soit au four ou au micro-ondes, la papillote Mastrad® conserve les nutriments et les vitamines de vos aliments, sans ajout de matière grasse.

Cet ustensile est idéal pour tous les régimes, ou tout simplement pour cuisiner sain, diététique et vite !

- Poignées rigides pour une manipulation aisée
- Format ovale pratique
- Supporte la chaleur du four jusqu'à +220° et du congélateur jusqu'à -40°
- Silicone anti-adhésive

+ le livre de recettes "Papillotes"



25 recettes pour cuisiner un repas complet et savoureux en moins de 10 minutes avec les papillotes Mastrad® !

25 recettes - 68 p. - Dim. 21 x 21 cm.

L'ensemble 34€90 seulement
au lieu de ~~44,90€~~

SOIT 10€ D'ÉCONOMIE !

mastrad

- Contenance 600 ml.
- dim. 10 x 27 x 11,5 cm.

Vous pouvez commander :

✓ par Internet sur prismaSHOP
www.prismashop.cuisineactuelle.fr/boutique
en tapant votre code avantage :
VPMCGF2

✓ par téléphone au
0 811 23 23 23
en donnant votre code avantage :
VPMCGF2

✓ par courrier avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à
GROUPE PRISMA PRESSE
Libre réponse 70263 -
62069 ARRAS CEDEX

BON DE COMMANDE

Oui, je profite de cette offre et je commande le lot de 2 papillotes + le livre de recettes pour **34,90€** seulement au lieu de ~~44,90€~~, **soit 10€ de réduction** :

Article	Référence	Prix unit.	Qté	Prix total
Les 2 papillotes + le livre de recettes	VO1F039	**34,90€**	____	____ €
	Frais d'envoi offerts ~~7€~~ **GRATUIT**			
	Total à régler			____ €

Mon règlement :

❑ Je règle par chèque à l'ordre de "Prisma Presse"
❑ Je règle par carte bancaire

Date de validité

Je note les 3 derniers chiffres figurant au verso de ma carte

Signature obligatoire

VPMCGF1241

Dans la limite des stocks disponibles. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 01/11/2011. Livraison sous 3 semaines maximum. Visuels non contractuels - Prisma Presse - 6, rue Dieu 75008 Paris. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de Prisma Presse de votre commande. A défaut votre commande ne pourra être traitée. Ces informations sont communicables à des sociétés habilitées pour la gestion de votre commande. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe Prisma Presse. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe Prisma Presse.

www.favod.com

Mes coordonnées Mme ❑ Mlle ❑ M ❑

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

_____

Code Postal _____

Ville _____

E-mail _____

Téléphone _____

Date de naissance _____

2

3

4

5

La table passe à l'Est

Couleurs flamboyantes et matriochkas avenantes, un esprit slave égaye nos repas d'hiver. Spassiba !

1

10

6

9

8

7

1 Datcha Doux paysage d'Europe de l'Est pour ces larges serviettes en intissé, 40 x 40 cm, 6,50 € le paquet de 20, Françoise Paviot. **2 Belle hauteur** Haut sur pied, élégamment taillé, le verre des tables d'exception. Verre à eau, H 22,5 cm, 8,90 € ; verre à vin, H 22 cm, 7,90 €, Maisons du Monde. **3 Poupées russes** Un généreux cabas de courses qui ne passe pas inaperçu. En toile cirée avec une poche intérieure, 50 x 40 cm, 17 €, Laissez Lucie Faire, chez Atomic Soda. **4 Chamarrés** Série de mugs en porcelaine à motif végétal, 10 € la pièce, LSA. **5 Clin d'œil** Ces verres illustrés et animés de matriochkas s'emboîtent les uns dans les autres. Ils passent au lave-vaisselle, 24 cl, 30 cl et 42 cl, 20 € les 3, Habitat. **6 Façon marqueterie** Assiette à dessert en porcelaine décorée de multiples rosaces aux couleurs chaudes et froides. Collection Baïkal, 3,50 € la pièce, magasins Monoprix. **7 Raffinement** Des motifs empruntés aux châles russes pour cette ligne de linge de table en coton et polyester qui se décline en nappe, carré déco, chemin de table, sets et torchons. Modèle Datcha, coloris Airelle, nappe 175 x 175 cm, 120 € ; serviette assortie 58 x 58 cm, 12 € la pièce, Le Jacquard Français. **8 À l'heure du thé** Violet profond pour cette théière en porcelaine où courent des roses délicates. Contenance 1,2 litre, 20 €, Présent Time. **9 Stylisé** Guirlandes de feuilles et rosaces sur plateau pour servir le thé. En mélamine, 40 x 30 cm, 10,90 €, Monoprix. **10 Folklorique** À poser comme une figurine, un moulin à poivre ou à sel. Emile, en plastique peint, H 15 cm, 23 €, Pylones.

Réalisation : Marie Fiess

■ Adresses en fin de numéro

Jeter en beauté

Indispensable, la poubelle se plie à nos obligations citoyennes et fait le tri avec élégance.

Les nouvelles classiques

Le nombre de compartiments et leur contenance vous aideront à faire votre choix.

Compacte
En forme de trèfle, cette poubelle trouve sa place dans toutes les cuisines. Elle est dotée de trois bacs amovibles : deux de 17 l et un de 6,5 l pour les déchets à composter. En polypropylène. l 47,9 x P 39,4 x H 59,2 cm.
• **45 €, Trio de Curver.**

Code couleur
Trois compartiments avec bacs amovibles de 15 l, à ouverture séparée et couvercles commandés par des pédales de couleurs différentes pour ne pas se tromper ! En Inox. l 60 x P 34 x H 47,5 cm.
• **110 €, Cuisin'Store.**

Intelligente
On passe la main devant le couvercle, la poubelle s'ouvre grâce à une cellule infrarouge et se ferme en quelques secondes ! Elle est équipée de deux seaux de 28 l. Possibilité de passer en mode manuel pour une utilisation plus longue. En ABS noir et Inox. Ø 36 x H 79 cm.
• **Zuny Stream Sensor, 120 €, Cdiscount.**

Confortable
Ce modèle à petit prix est doté de deux compartiments avec deux bacs de 27 l. Une première pression sur la pédale déclenche l'ouverture du couvercle et une seconde le referme. En polypropylène. l 49 x P 42,5 x H 58,5 cm.
• **60 €, BHV Sélection.**

Tout n'œuf

L'esthétique éthique
Concilier design et tri, c'est possible. En forme d'œuf, cette poubelle pivote sur son pied pour faciliter l'accès à ses trois conteneurs de 30 l, distingués par des pastilles de couleur et par un compresseur à bouteilles en plastique au-dessus ! Les conteneurs sont accessibles par deux ouvertures : une grande sur le côté pour les déchets volumineux et une trappe qui permet de jeter les plus petits au quotidien. En polypropylène recyclé à 40 %, elle est fabriquée en Italie dans des ateliers de réinsertion. l 45 x H 84 cm.
• **Ovetto, 180 €, chez Marcel Green.**

Les petites intégrables

Conçues pour les placards de cuisine, elles sont discrètes et très faciles à installer.

Ouverture automatique
Son châssis métallique se fixe dans le meuble et son tiroir relié à la porte sort dès qu'on ouvre le placard. Deux bacs de 16 l et montage possible sur porte. l 48 x P 30 x H 38 cm.
• **125 €, Distha.**

Prix serré
À fixer dans le bas d'un meuble de 30 cm minimum de large, cet ensemble possède un support tout en métal avec un couvercle et deux bacs de 15 l coulissant sur des rails. Corps en tôle d'acier, couvercle en plastique blanc. l 26 x P 51 x H 46 cm.
• **Multi Box de Hailo, 80 €, Delamaison.**

Réalisation : Annie Boschet

Taille mannequin
Peu profonde et dotée de deux bacs de 11 et 19 l, cette poubelle existe en métal laqué blanc ou Inox. Couvercle en plastique, pédale ergonomique. l 47 x P 25 x H 44 cm.
• **À partir de 57 €, Kookit.**

Stylée
Son couvercle s'ouvre d'une simple pression du doigt ! Elle possède deux bacs : un vert de 10 l pour les déchets à composter, dans lequel s'adapte un sac biodégradable pour un recyclage à 100 %, et un noir de 23 l pour les autres déchets. En acier. l 44 x P 30,5 x H 71,5 cm.
• **Twin Bin, à partir de 175 €, Brabantia.**

■ **Adresses en fin de numéro**

Recevez en beauté !

La tendance est aux tables ouvertes. Vive les copains ! Vive la cuisine !

Plusieurs facteurs ont modifié les comportements des jeunes générations d'adultes face à la déco et aux fourneaux.

L'envie de recevoir ses amis chez soi, « à la maison », plutôt qu'au restaurant, l'entrée des hommes dans les cuisines avec leur goût pour les plats en cocotte que l'on décore à même la table et l'ouverture des cuisines, plutôt raffinées, sur les pièces à vivre ont déterminé des exigences nouvelles en termes de décoration et de présentation.

Aujourd'hui, chacun cherche à plaire tout en restant simple et authentique, mais surtout sans se compliquer la vie. On reçoit à toute heure. On ne fait mystère de rien !
Tout le monde circule d'un bout à l'autre de la maison. On refait le monde dans la cuisine. Pendant que monsieur ouvre les huîtres, il fait goûter le vin à un copain. Pendant que madame finit de faire dîner le petit dernier, elle parle « boulot » avec sa cousine.

Mais le goût pour les belles choses demeure et on aime les montrer. Les services de table stylés et les ustensiles de cuisine design requièrent, évidemment, un entretien rigoureux. De nos jours, conserver ses casseroles, ses plats et ses assiettes toujours impeccables peut se faire sans problème avec le lave-vaisselle idéal et les produits adaptés.

Le **RealLife™ d'Electrolux** possède une cuve de taille XXL qui autorise la prise en charge de vaisselle de grande taille.
Ses paniers sont ultra flexibles et son nouveau bras de lavage multidirectionnel projette de l'eau dans tous les angles pour un lavage parfait.
Electrolux conseille d'associer à ce produit les tablettes **Finish Quantum**, le maître de la propreté. Ses tablettes sont composées de trois éléments spécifiques. Sa nouvelle formule intelligente aux microbilles nettoyantes, cible et ramollit les taches tenaces. Et un détergent ultra efficace lave en profondeur. Enfin, pour le plaisir des yeux, la technologie Powerball gel vous offre une brillance exceptionnelle.
Finish Quantum, testé et recommandé par Electrolux.

Avec une technologie en progrès constant, le résultat est là !
Votre lave-vaisselle RealLife™ prend tout en main, même le dire.

Quant à vous, toutes les raisons sont bonnes pour gagner en liberté et passer plus de temps avec vos amis.

*Irritant. Respecter les précautions d'emploi.

Thinking of you

Electrolux recommande finish

*On pense à vous

Femme Actuelle

Je vois... je vois... tout pour réussir votre année 2011

HORS-SÉRIE ASTRO 4€50

Femme Actuelle

www.femmeactuelle.fr

HOROSCOPE CHINOIS l'année du Chat

Astro 2011

Toutes les prédictions signe par signe

NUMÉROLOGIE découvrez votre jour de chance

LE TAROT des CHAMANS indiens

EN CADEAU
LE JEU DE TAROT DES CHAMANS INDIENS

Déjà en vente chez votre marchand de journaux.

Les prédictions signe par signe de notre astrologue Marc Angel,
Votre horoscope chinois, la numérologie pour connaître votre jour de chance,
Un calendrier des moments clés de votre année.

Femme Actuelle, aussi riche que la vie des femmes.

Un bon gros gâteau à l'heure du goûter, rien de meilleur pour nous réconforter tout l'hiver.

Le temps des gâteaux

Cake lève-toi

Les pâtes poussées (cakes, madeleines…) lèvent grâce à des levures sèches ou à du bicarbonate qui réagissent sous l'effet de l'humidité et de la chaleur. On compte 1 à 2 % du poids de farine.

Cake aux raisins secs
et aux noix de macadamia

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Attente : 30 min
Cuisson : 55 min

• 4 œufs • 250 g de beurre + 30 g pour le moule • 250 g de farine + 1 cuil. à s. pour le moule • 1/2 sachet de levure chimique • 200 g de sucre en poudre • 2 cuil. à s. de liqueur de noix • épices : 1/2 cuil. à café de vanille + 1/2 de cannelle + 2 de gingembre en poudre + 2 de clous de girofle pulvérisés • 200 g de raisins secs • 150 g de noix de macadamia • 1 pincée de sel.

1 Réhydratez les raisins 30 min dans de l'eau chaude. Tamisez la farine avec la levure et les épices. Allumez le four sur th. 7 (210 °C). Beurrez et farinez un moule à cake. Mélangez les raisins égouttés à la farine avec les noix concassées.

2 Dans un saladier, travaillez le beurre en crème mousseuse avec le sel. Incorporez les œufs, sucre, farine, fruits secs et liqueur.

3 Versez la pâte dans le moule. Enfournez 10 min. Baissez sur th. 6 (180 °C) et cuisez 40 à 45 min. Démoulez tiède et servez froid. Le cake est meilleur le lendemain.

Le vin : porto vintage.

IDÉE GOURMANDE

Pudding brioché
aux raisins, sauce caramel au whisky

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Attente : 30 min
Cuisson : 1 h 10

• 250 g de brioche rassise (ou de pain) • 120 g de raisins secs moelleux • 20 cl de lait entier • 20 cl de lait concentré • 3 œufs • 50 g de sucre en poudre • sucre glace • 1 cuil. à soupe de vanille liquide

Pour la sauce :

• 80 g de sucre en morceaux • 5 cl de whisky • 10 cl de crème liquide • 50 g de beurre.

1 Allumez le four à th. 6 (180 °C). Taillez la brioche en tranches épaisses, grillez-les, coupez-les en morceaux. Déposez-les dans un moule peu profond, en répartissant les raisins secs entre les morceaux.

2 Faites tiédir le lait concentré avec le lait, le sucre en poudre et la vanille. Versez sur les œufs fouettés, puis nappez-en la brioche. Posez le moule dans un bain-marie. Couvrez de papier sulfurisé et enfournez 30 min. Découvrez, cuisez 30 min.

3 Préparez un caramel avec le sucre en morceaux humidifié. Portez la crème à frémissements, versez-la sur le caramel, hors du feu. Couvrez, placez sur le feu, remuez. Hors du feu, versez le beurre et le whisky. Servez tiède, poudré de sucre glace, avec la sauce caramel.

La boisson : café ou irish coffee.

Un concentré d'idées

Obtenu par évaporation de l'eau, le lait concentré est le résultat d'une méthode très ancienne pour conserver le lait. Il remplace la crème dans pâtisseries et desserts.

Bien alignées

Soignez l'effet visuel, alignez les tranches de fruits régulièrement. Dans un moule rond, faites-les se chevaucher et terminez au centre par un demi-fruit rond, le côté bombé vers le haut.

Le secret de la réussite consiste à battre longuement le mélange œufs et sucre : il devient léger et mousseux.

Moelleux de poires à la cannelle

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

• 4 poires williams • 1,5 citron • 150 g de farine + 1/2 cuil. à soupe pour le moule • 120 g de sucre semoule • 4 œufs • 20 g de beurre • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 10 cl de sirop de sucre de canne • 1/2 sachet de levure chimique • 2 cuil. à soupe d'alcool de poire (facultatif) • 1 pincée de sel.

1 Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Battez les œufs entiers avec le sucre semoule pendant 10 min, puis ajoutez délicatement la farine tamisée avec la levure chimique, la cannelle et le sel. Dans un moule rectangulaire beurré et fariné, versez uniformément la pâte.

2 Pelez et épépinez les poires. Tranchez-les en fins quartiers et arrosez-les d'un demi-jus de citron, puis enfoncez-les dans la pâte. Baissez le four th. 6 (180 °C) et enfournez pour environ 30 min.

3 Dès la sortie du four, arrosez le gâteau de sucre de canne mêlé au jus de citron et à l'alcool. Servez.

Le vin : loupiac.

IDÉE GOURMANDE

Fondant chocolat-café

Pour 6-8 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

• 150 g de chocolat noir • 3 œufs • 200 g de beurre + 20 g pour le moule • 15 cl de crème fraîche • 275 g de farine + 1/2 cuil. à soupe pour le moule • 275 g de sucre roux • 1 sachet de levure chimique • 15 cl de café fort • 30 g de cacao amer + 10 g pour la décoration • 5 cl de Baileys • 1,5 cuil. à café de bicarbonate de soude • 10 g de sucre glace.

1 Allumez le four sur th. 5 (150 °C). Beurrez et farinez un moule à manqué. Tamisez la farine avec la levure et le bicarbonate. Délayez le cacao dans le café chaud. Faites fondre le chocolat au bain-marie.

2 Dans une terrine, travaillez le beurre avec le sucre roux pour qu'il soit clair et mousseux. Ajoutez les œufs un à un, en mélangeant entre chaque ajout, jusqu'à ce que la pâte soit redevenue lisse.

3 Incorporez le chocolat fondu, la farine, la crème fraîche, le Baileys et le cacao. Versez dans le moule. Enfournez environ 1 h. Laissez tiédir 10 min dans le moule, puis démoulez et laissez refroidir. Avant de servir, saupoudrez le gâteau de cacao et le pourtour du plat de sucre glace et de cacao.

Le vin : maury.

Fondu de chocolat

Quelques précautions lui préserveront son brillant et un bel arôme au moment de la fonte. Cassé en petits morceaux ou râpé, versé dans un saladier supportant la chaleur, il fondra dans un bain-marie à chaleur modérée, remué de temps en temps à l'aide d'une spatule.

Fruit d'ailleurs

Cousine de l'airelle, la cranberry est une baie rouge au goût acidulé. Vendue séchée ou en vrac, elle est très riche en antioxydants et représente une alternative de goût aux raisins secs.

Le + Rééquilibrez l'acidité des cranberries en les sucrant avant de verser la pâte.

Biscuit aux noix de pécan
et aux cranberries

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 40 min

Pour le biscuit :

- 5 œufs
- 125 g de noix de pécan
- 120 g de sucre en poudre
- 50 g de farine
- 50 g de fécule
- 20 g de beurre
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 200 g de cranberries
- 10 cl de jus d'orange filtré
- 4 cuil. à soupe de sucre gélifiant pour confiture.

1 Portez le jus d'orange à frémissements avec le sucre gélifiant. Hors du feu, ajoutez les cranberries. Couvrez, réservez 30 min. Concassez les noix de pécan. Préchauffez le four sur th. 5 (150 °C). Dans un saladier, mélangez la farine avec la fécule.

2 Battez à blanchiment un œuf entier avec quatre jaunes, 100 g de sucre et une pincée de sel. Montez les blancs en neige avec le reste de sucre, incorporez-les peu à peu, ainsi que le mélange de farine et de fécule, aux œufs mousseux.

3 Mélangez les cranberries bien égouttées avec les noix de pécan. Beurrez un moule carré. Versez-y la pâte, couvrez de fruits et glissez environ 40 min au four. Laissez tiédir le biscuit avant de le démouler sur un plat, puis servez.

Le vin : coteaux-du-layon vieux.

Restons soudés

Fermez hermétiquement la tourte : humidifiez les deux épaisseurs de pâte et pincez-les fermement pour les souder. Coupez tout ce qui dépasse et utilisez les chutes pour de jolis décors.

Le +

Au cours de la cuisson, les fruits doivent être recouverts de jus de fruit. Sinon, versez un peu d'eau.

Tourte aux fruits secs

Pour 6-8 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

• 400 g de pâte brisée en bloc • 100 g d'abricots secs • 100 g de raisins secs • 100 g de pruneaux dénoyautés • 100 g de figues • 25 cl de jus de pomme ou de raisin • 100 g + 2 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à café de zeste de citron bio râpé • 1 sachet de sucre vanillé • 1 cuil. à soupe de vanille liquide • 120 g de beurre + 20 g pour le moule • 1/2 cuil. à soupe de farine.

1 Étalez 250 g de pâte sur 5 mm d'épaisseur. Disposez-la dans un moule beurré et fariné. Glissez au frais. Portez les abricots, pruneaux, figues et raisins à ébullition 5 min dans le jus de fruit. Égouttez et séchez-les, puis coupez les fruits en petits morceaux, sauf les raisins.

2 Allumez le four à th. 6 (180 °C). Mélangez les fruits avec le sucre, la vanille, le zeste et 100 g de beurre ramolli. Répartissez la préparation sur le fond de tarte. Étalez le reste de pâte pour former un disque au diamètre du moule. Posez-le sur les fruits, soudez les bords et enduisez le couvercle avec le reste de beurre fondu.

3 Enfournez environ 1 h. Mélangez le sucre restant au sucre vanillé. Saupoudrez-en la tourte avant de la servir tiède, accompagnée d'une jatte de crème fraîche très froide.

La boisson : cidre fermier.

DÉJÀ EN VENTE

110 bonnes raisons d'être inspiré pour Noël !

Le meilleur de la cuisine

Cuisine Actuelle HORS-SÉRIE

Cuisine Actuelle hors-série. Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !

Indispensables

Super stars des régimes, les protéines redorent leur blason. Les amateurs de viande et de poisson s'en réjouiront ! Quelle est la bonne dose ? Où trouver les meilleures sources ? Le point.

Qui n'a jamais entendu parler des programmes hyper protéinés conçus pour mincir ? Mais que sont les protéines, exactement ? Au même titre que les sucres et les graisses, ces nutriments sont indispensables à la vie de nos cellules : à leur structuration, leur renouvellement comme au pilotage des fonctions vitales qu'elles assurent. Concrètement, elles participent de la construction des muscles, de la cicatrisation, fournissent des acides aminés essentiels que l'organisme ne sait pas synthétiser.

Où les trouver ?

Prioritairement dans la viande, le poisson, les œufs et les laitages. Les sources d'origine animale ont l'avantage de fournir des protéines de haute qualité. En effet, toutes les protéines ne se valent pas du fait qu'elles n'apportent pas toutes la vingtaine d'acides aminés que réclame notre organisme, et plus particulièrement les huit acides aminés que notre corps ne sait pas fabriquer. C'est le grand défaut des protéines d'origine végétale. L'apport fourni par les légumes reste par ailleurs faible. Même les oléagineux, légumineuses et céréales complètes les mieux pourvus ne dépassent pas 5 à 7 % de protéines (12 % pour le soja). Les légumes frais et les fruits les plus riches (brocoli, chou, asperge, fruit de la passion) n'excèdent pas 2,5 %. Bien en deçà de la viande et du poisson (18 à 30 %). Mais les végétaux possèdent un atout majeur : ils sont moins gras et moins riches en cholestérol que la viande, et doivent, à ce titre, conserver dans l'alimentation une place qui permet de réduire nos consommations excessives

Que penser des régimes protéinés ?

Les protéines coupent naturellement la faim. Peu énergétiques et longues à digérer, ce qui fait brûler des calories, elles ont bien sûr leur place dans les régimes minceur. Tant et si bien que certains protocoles leur font la part belle. Trop belle parfois... Un programme diététique qui exclut graisses et sucres est efficace mais pas équilibré. Défaut majeur : un excès régulier de protéines fatigue les reins.

TRIO GAGNANT

- *Le lait écrémé en poudre* 35% de protéines. Pratique pour enrichir nos légumes (gratins, soupes, purées...) de protéines animales.
- *Le blanc de poulet* 26% de protéines. Rapport quantité/prix excellent !
- *Le blanc d'œuf* 11 % de protéines. La référence. Ses protéines de haute qualité satisfont 100 % de nos besoins.

protéines

de viande. À l'instar du poisson ou des œufs, d'ailleurs.

Quelles quantités ?

Quelle que soit l'origine, nous avons besoin de 0,8 g de protéines par jour et par kilo de poids. Concrètement, une femme de 55 kg devra manger 44 g de protéines par jour. Ce qui représente, par exemple, un steak de 120 g, un yaourt et 30 g de fromage, répartis au cours des 3 repas. Et contrairement à une idée reçue, ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'on doit manger moins de protéines. Au contraire ! Au-delà de 60 ans, les besoins sont de 1 g par jour et par kilo. Autant dire que viande et poisson s'imposent chez les seniors. Pour éviter la carence responsable d'une grande faiblesse musculaire et d'une difficulté à lutter contre les maladies. Seules les personnes aux reins très fragiles doivent limiter leur consommation de protéines.

Réalisation : Myriam Loriol

QUI VAUT QUOI ?

Un bon steak **apporte environ 24 g de protéines, soit les deux tiers des besoins d'une femme d'environ 50 kilos, ou la moitié des besoins d'un homme d'environ 70 kilos. Par quoi le remplacer ?**

100 G DE STEAK

= 100 g de jambon cru
= 2 chipolatas
= 160 g de cabillaud
= 4 œufs
= 340 g de fromage blanc
= 1 litre de lait
= 260 g de tofu
= 360 g de pois chiches
= 400 g de lentilles
= 100 g de comté

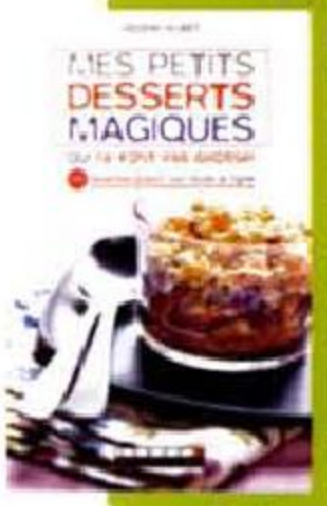
■ Adresses en fin de numéro

Infos santé

Excès de sel, ça suffit !

Nous consommons trop de sel et constatons les dégâts sur nos artères sans trop agir. Le SALT (Sodium Alimentaire : Limitons les Taux) prend le problème en main ! Créée fin 2010, cette association dont les membres sont issus des univers de la médecine, de la recherche et de l'agroalimentaire a un objectif clair : convaincre les consommateurs, les décideurs et les producteurs à lever le pied sur le sel. Leurs arguments sont à découvrir sur leur site.

GOURMANDISES PERMISES



Qui a dit que les desserts étaient caloriques et très sucrés ? Concilier à la fois minceur, santé et plaisir, c'est possible ! Grâce à cet ouvrage malin qui regorge d'astuces. Et nous dévoile des ingrédients "magiques" : agar-agar, épices, fromage blanc, son d'avoine... Découvrez 200 recettes de gâteaux light et délicieux, comme les madeleines au thé vert ou le fondant express chocolat-cardamome. Avec, en prime, les vertus santé de chaque gourmandise notées.

Pour 5,90 € en librairie.
■ *Mes petits desserts magiques qui ne font pas grossir*, par Hélène Huret, aux éditions Leduc.s.

LE YAOURT, AMI DES DENTS

On le sait, les yaourts sont bons pour les os. Une étude réalisée par des chercheurs japonais sur 2 000 enfants de trois ans vient de prouver que ces produits laitiers sont aussi des armes redoutables contre les caries. Un bon point au calcium et au phosphore qui renforcent la solidité de l'émail. Sans oublier l'action protectrice de la caséine du lait, une substance qui limite l'adhésion des bactéries cariogènes sur les dents.

VRAI / FAUX

LE PAIN BLANC

Il est plus sucré que les autres.

VRAI ET FAUX Le pain blanc n'a pas de sucre ajouté. Mais le type de farine utilisée (blanche) pour sa fabrication a l'inconvénient de faire grimper la glycémie. Qui redescend très vite, entraînant la sensation de fringale sucrée.

Il n'est pas recommandé au petit déjeuner.

FAUX Il vaut les céréales raffinées (pétales de maïs, blé soufflé...). De plus, le fait de le mâcher a un effet rassasiant. Il suffit de ne pas abuser de beurre et de confiture, et d'ajouter un fruit et un laitage pour équilibrer le petit déjeuner.

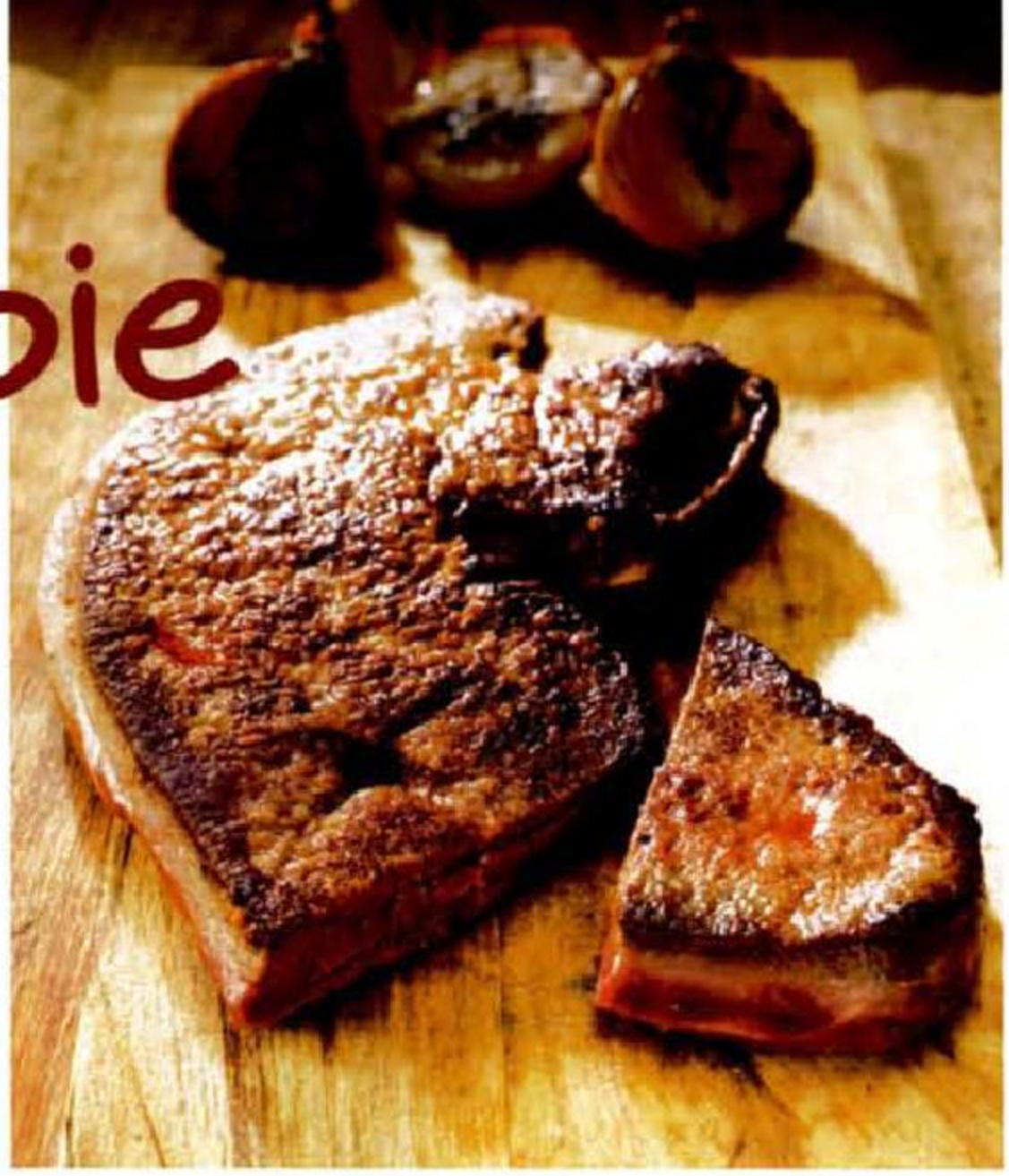
C'est un facteur de prise de poids.

VRAI Le pain complet contient deux fois plus de fibres : 7 % contre 3,5 %. Explication : les farines complètes sont obtenues à partir de grains de blé ayant gardé leur enveloppe, et donc les fibres qui s'y concentrent.

Le foie

Un fortifiant de choix

Vrai concentré de vitamines et de minéraux, le foie est notre allié contre la baisse de tonus.



Boudé à tort depuis la crise de la vache folle, il fait désormais l'objet de contrôles sanitaires draconiens. Alors, inutile d'hésiter ! Laissez-vous tenter. D'autant que, contrairement à une idée reçue, c'est un aliment léger. Avec deux fois moins de graisses que les viandes rouges et 25 % de calories en moins (pas plus de 130 kcal pour 100 g).

Champion en fer

Une part de 100 g de foie (de veau, de volaille...) couvre plus de la moitié de nos besoins quotidiens en fer, minéral antifatigue par excellence. L'effet dopant est boosté par des doses importantes de vitamines B6, B9 et B12. Avec de la vitamine C (30 % des apports recommandés), le compte antifatigue est bon.

Au top de la vitamine A

Savez-vous aussi que le foie nous aide à conserver une belle peau et de bons yeux ? Merci à la vitamine A qu'il contient en quantité importante. Plus de trois fois la dose journalière recommandée dans 100 g ! Par ailleurs, cet aliment beauté renforce la fibre de nos cheveux en lui apportant un maximum de vitamine PP (ou vit. B3). Parce que nous le valons bien !

C'est bon à savoir

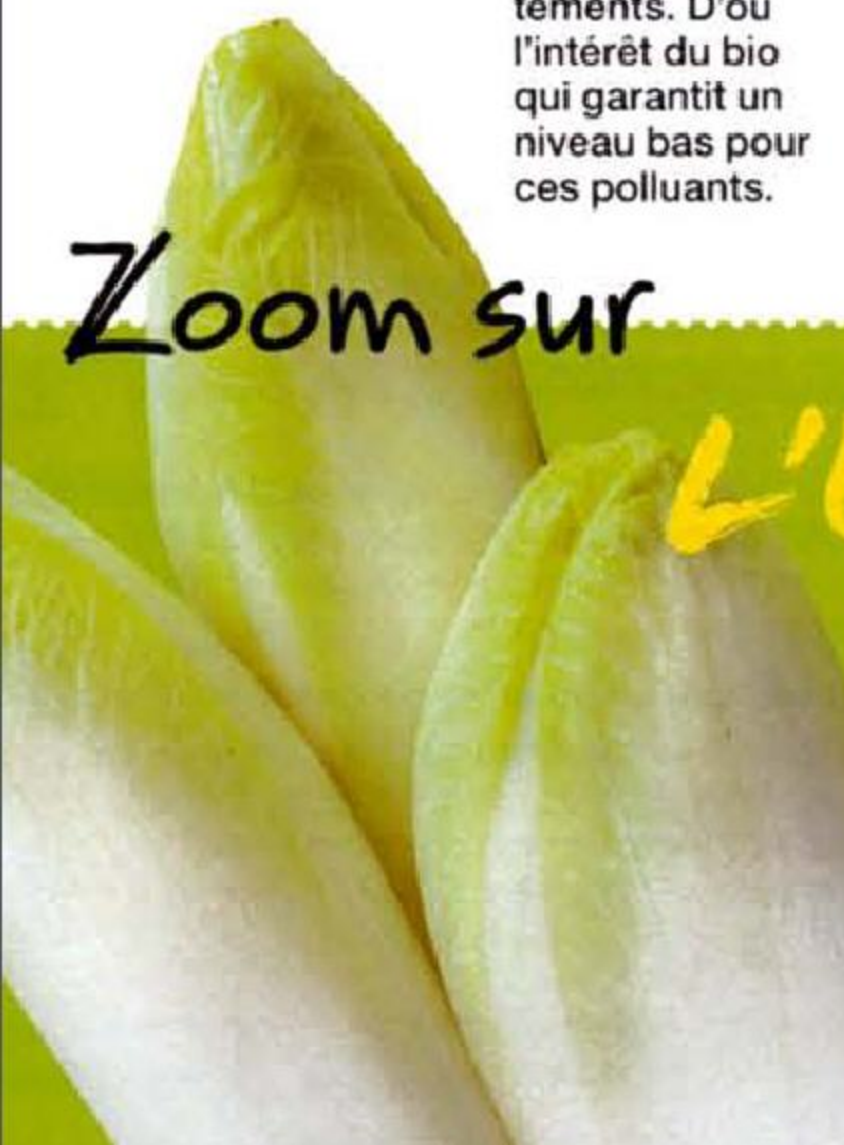
VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ ? Gare au surdosage en vitamine A, préjudiciable au fœtus. Limitez donc votre consommation de foie.

OUI AU LABEL BIO Dans le foie, vraie usine de détoxication de l'organisme, s'accumulent métaux lourds, pesticides et résidus de traitements. D'où l'intérêt du bio qui garantit un niveau bas pour ces polluants.

LIMITER LE CHOLESTÉROL Les foies animaux font partie des aliments qui en contiennent le plus. Mais rien de grave : si votre taux de cholestérol est élevé, évitez de consommer du foie de manière régulière.

Réalisation : Myriam Loriol

Zoom sur L'ENDIVE



CHOUCHOU DES RÉGIMES

- **Ultra-light :** avec à peine 15 kcal pour 100 g, c'est l'un des légumes les moins énergétiques.
- **Un maximum de fibres :** très bien tolérées, surtout quand l'endive est cuite. Impeccable pour le transit !
- **Riche en potassium :** il favorise l'épuration rénale des toxines et des graisses. Un atout pour la ligne.
- **Source de sélénium :** c'est l'oligo-élément anti-vieillissement par excellence. 100 g d'endive couvrent le quart de nos besoins quotidiens.

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre.

Droit au cœur

Teneur en sel réduite de 25 % (c'est mieux pour le cœur), du goût et de la personnalité avec l'assurance de pourvoir avec une part, à 20 % de nos besoins journaliers en calcium.

- **Cœur de Lion, sel réduit de 25 %, 1,90 € les 260 g, en grandes surfaces.**

Doigté de chef

Une soupe bio qui redonne du panache aux topinambours et aux panais. Le tout relevé de noix de muscade et signé du chef étoilé Marc Veyrat. Pour 130 kcal le pot (deux assiettes), une entrée légère à vite chauffer au micro-ondes.

- **Le Jardin d'Orante, La vraie soupe, topinambour & muscade panais, 3,50 €/360 ml, Monoprix.**

Pain d'antan

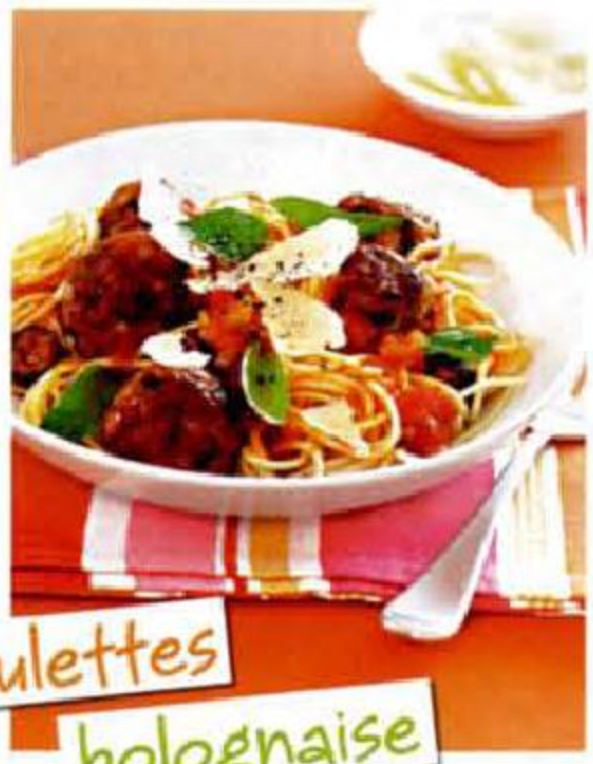
À base de farine moulue sur meule de pierre (procédé à l'ancienne), ce pain au goût rustique a conservé les atouts nutrition du blé : 20 % de fibres, 32 % de glucides complexes. Il a tout bon !

- **Meule Campaillou, 5,70 €/kg, boulangeries Ronde des Pains.**

les fiches

Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour des petits gourmets en pleine forme.

Boulettes bolognaise



LE + Avec les pâtes, tout passe : la viande rouge, les olives et les herbes. De plus, c'est délicieux !

Pour 4

MÉLANGEZ 500 g de steak haché, 1 oignon râpé, 3 cuil. à soupe de persil ciselé et 1 œuf. Façonnez des boulettes entre vos mains et faites-les revenir 5 min à la poêle dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. **VERSEZ** 400 g de sauce tomate aux olives et laissez mijoter 20 min à feu doux. **CUISEZ** 350 g de spaghettis dans de l'eau bouillante salée. **ÉGOUTTEZ,** mélangez aux boulettes. Laissez frémir pendant 2 min. Servez parsemé de parmesan et de basilic.

Tortilla des kids

LE + Chaude, tiède, froide, la tortilla cale les petits creux et les plus gros.

Pour 4

CUISEZ 400 g de pommes de terre 20 min à la vapeur. Pelez, coupez en rondelles et faites-les revenir 5 min à la poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile. **BATTEZ** 6 œufs dans une jatte, à l'aide d'une fourchette. Mélangez-y 80 g d'emmental râpé et 4 tranches de jambon détaillées en dés. **VERSEZ** sur les pommes de terre en mélangeant et déposez dans un moule à manqué huilé. Cuisez 20 min à four th. 5 (150 °C). **DÉMOULEZ** et coupez en parts.

Cookies aux Smarties

LE + Il pourra se préparer son goûter presque tout seul. Pour lui, ce ne sera que du plaisir.

Pour 4

MÉLANGEZ 75 g de beurre, 1 pincée de vanille en poudre, 125 g de cassonade. Incorporez 1 œuf battu avec 1 cuil. à soupe de lait, puis 150 g de farine pour gâteaux. **VERSEZ** cette pâte en 20 petits tas espacés sur 2 plaques couvertes de papier cuisson. **ÉCRASEZ**-les en ronds d'1 cm d'épaisseur, à l'aide du dos d'une cuillère. **GARNISSEZ**-les de Smarties en les enfonçant légèrement et faites cuire 15 min dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C).

Compote poire et pomme

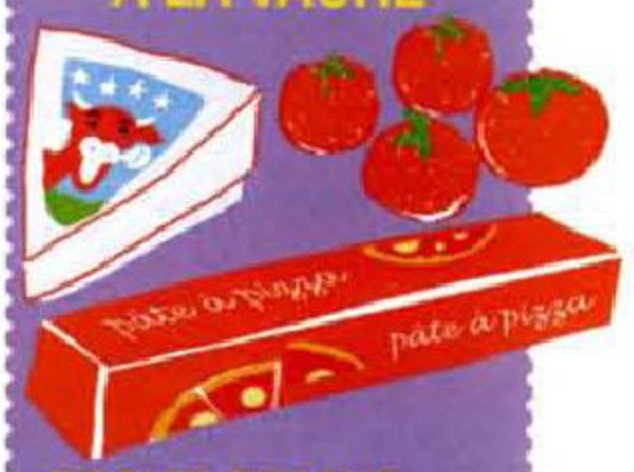
LE + Pour les petits, cette compote sucrée au miel est parfaite.

Pour 4

PELEZ, épépinez et découpez en dés 500 g de poires et 500 g de pommes. Déposez-les dans une casserole avec le jus d'1/2 citron et 3 cuil. à soupe d'eau. **FAITES** cuire pendant 15-20 min à couvert sur feu doux, tout en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que les fruits s'écrasent. **AJOUTEZ** 4 cuil. à soupe de miel hors du feu, puis rehaussez d'1 filet de jus de citron. **DÉCOREZ** la compote tiède ou froide de morceaux de pomme crue.

C'est moi qui l'ai fait

MA PIZZA À LA VACHE

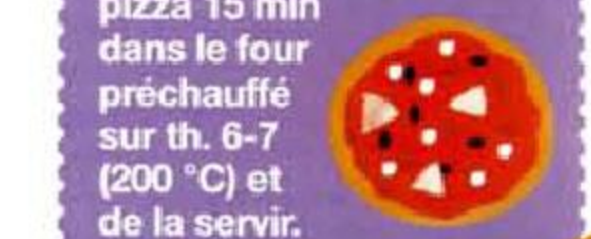


CE QU'IL TE FAUT

- 1 rouleau de pâte à pizza
- 4 cuil. à soupe de sauce tomate
- 12 Vache qui rit ou 12 Apéricubes
- 4 tomates-cerises
- 4 olives noires dénoyautées
- 40 g d'emmental râpé.

COMMENT ON FAIT

1. **COUPE** en deux les olives et les tomates-cerises. Découpe chaque Vache qui rit en deux triangles ou façonne chaque Apéricube en petit boudin à l'aide de tes mains.
2. **DÉROULE** la pâte à pizza sur une plaque recouverte de papier cuisson. Tartine de sauce tomate jusqu'à 1 cm du bord et répartis tous les ingrédients sur la pizza.
3. **DEMANDE** à un adulte de cuire la pizza 15 min dans le four préchauffé sur th. 6-7 (200 °C) et de la servir.



Le quatre-heures, c'est sacré, essentiel pour recharger les batteries ! Mais il doit obéir à certains principes.

Son goûter un vrai repas

Nos enfants ne se font pas prier pour dévorer leur "quatre-heures". Tant mieux, car ce repas leur est indispensable. Et pour cause : le goûter leur permet de faire le plein d'énergie dont ils ont besoin entre le repas de midi et celui du soir. Les petits ont très peu de réserves en sucre, ceci expliquant qu'ils ne peuvent pas rester à jeun très longtemps. De plus, ils ont assez vite faim car ils consomment un maximum de calories pour leurs dépenses physiques et pour leur croissance.

À la bonne heure !

Idéalement, un enfant doit se nourrir toutes les quatre heures pour éviter que le carburant (le sucre surtout) de son cerveau et de ses muscles ne s'épuise totalement. S'il déjeune entre 11 h 30 et 12 h, le goûter doit se prendre aux environs de 15 h 30 et 16 h. Plus tôt, c'est une surcharge pour l'organisme et la digestion. Plus tard, c'est le coup de pompe assuré, et l'appétit coupé pour le dîner.

Céréales, fruits et laitages

Qui dit goûter ne veut pas dire n'importe quel produit sucré. Même si le plaisir reste primordial, l'équilibre ne doit jamais être oublié. Évitez les viennoiseries au profit de céréales moins grasses. À privilégier, au choix : deux belles tranches de pain, ou trois biscuits secs, ou encore une crêpe. Avec un ou deux carrés de chocolat, ou de la confiture. Complétez par un laitage (un yaourt, un petit-suisse ou un verre de lait) et un fruit (frais ou même en compote).

Point trop n'en faut

Côté quantité : de la modération ! Pour info, le goûter doit fournir entre 10 et 15 % des calories d'une journée, soit de 250 à 300 pour un enfant de 4 à 9 ans. C'est moins que le petit déjeuner (25 % des apports caloriques quotidiens) par exemple. Ayez un œil vigilant sur les ados qui ont tendance à se jeter sur les paquets de gâteaux du placard et les accompagner de sodas très sucrés. Trop c'est trop ! Qu'on se le dise, la boisson de référence du goûter reste l'eau, tout simplement.

En savoir plus avec Madame Carotte

Rendez-vous sur le nouvel espace diététique du site de la Mutuelle Générale. Le portail "On mange quoi ?" donne les clés d'une alimentation équilibrée pour la santé des enfants : dossiers, recettes, quiz, tests... Dans la rubrique "dossier", le goûter est abordé avec interventions de pédiatres et de nutritionnistes à l'appui. Les infos sont le fruit d'un partenariat avec le service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Rien que du sérieux, traité de manière ludique par Madame Carotte.

Choisi pour eux

Chouette, des boulettes !

Généreuses et vraiment délicieuses ces belles boulettes de bœuf et de porc hachés avec pépites d'emmental qui fondent en bouche. Prêtes en 8 min dorées à la poêle.

- **Les Petites Bouchères, Tendre et Plus, de 3,10 € à 3,25 € les 360 g (12 boulettes), en grandes surfaces.**

Mange ta soupe

Prêts à engloutir tous les animaux du zoo ou à partir à l'abordage de leur assiette de pirate, les petits gastronomes jouent avec les pâtes ludiques de ces potages et avalent leur soupe vite fait. Maman dit merci les bouillons de légumes !

- **Soupe du zoo ou des petits pirates, Knorr, 0,90 € le sachet pour 1 litre de soupe, grandes et moyennes surfaces.**

Suivez l'écureuil

Une pâte à tartiner garantie sans huile de palme ni lait, ni lécithine, ni conservateur et avec du bon sucre de canne. Deux à trois fois moins grasse qu'une pâte classique, elle fleure bon le cacao, les noix de cajou et les noisettes. De quoi satisfaire les gourmands et les mamans.

- **Nuté+, Noiseraie Productions, de 3,60 à 3,80 €/220 g, magasins bio.**

Réalisation : Myriam Loriol, Catherine Lamontagne

■ Adresses en fin de numéro

Nouveau Skip.

Toute la puissance des détachants*en 1 seul produit.

Action DETACHANTE renforcée en 1 PRODUIT

SKIP

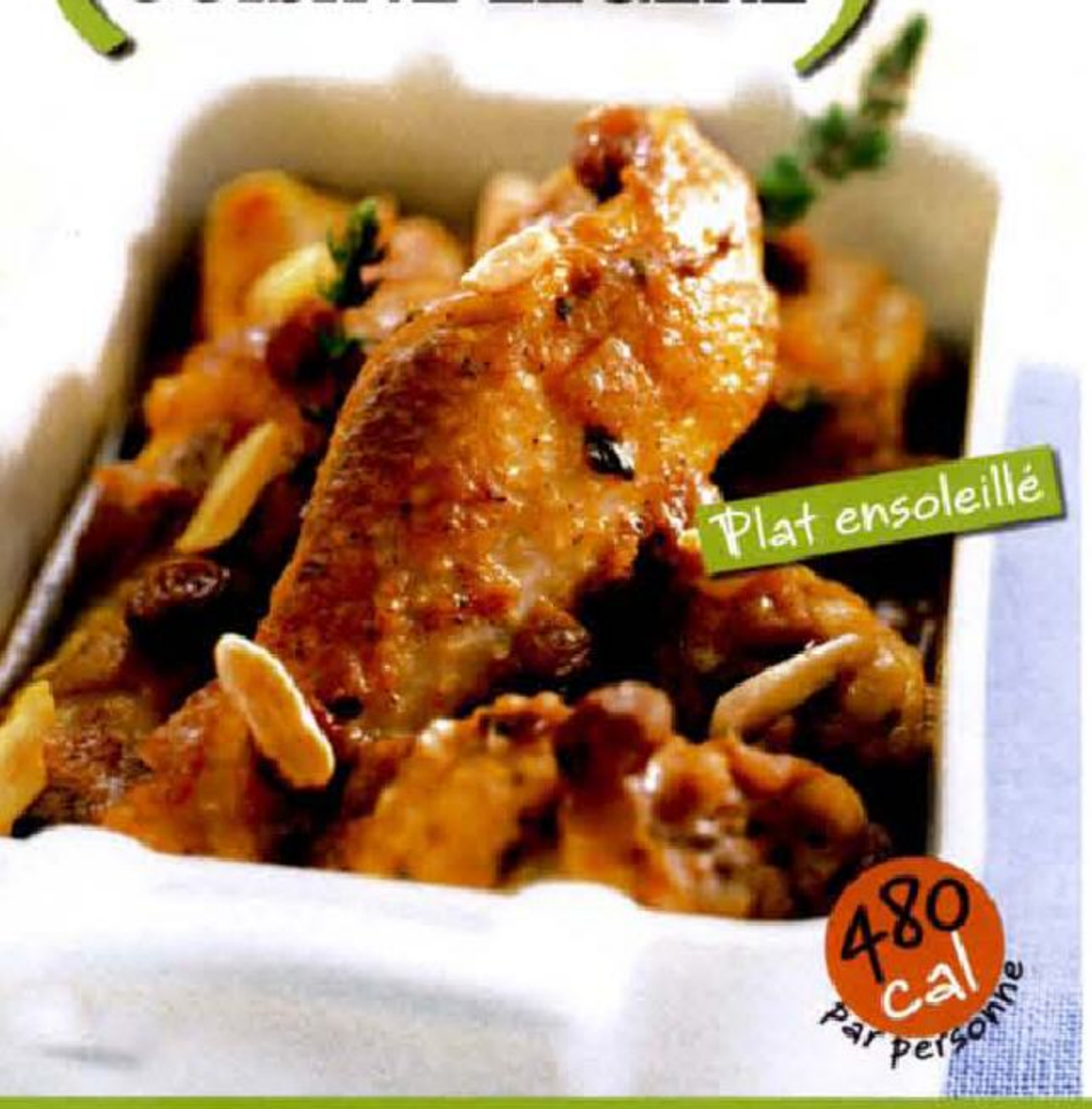
petit & puissant

Active Clean

libre de se salir

*Sauf les détachants contenant des agents blanchissants

UNILEVER France RCS Nanterre 552 119 216



Light : équipez-vous d'une poêle antiadhésive pour réduire les quantités d'huile. Commencez par y faire dorer le poulet à sec, côté peau, puis les oignons avec une cuillerée d'huile. Versez dans une cocotte et continuez la recette. Résultat : moitié moins d'huile !

Poulet oriental aux raisins et amandes

Préparation : 15 min **Cuisson :** 40 min

Pour 4 personnes

• 1 poulet fermier coupé en morceaux • 2 oignons • 100 g de raisins secs • 80 g d'amandes • 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 brins de thym • sel, poivre du moulin.

1 Épluchez les oignons et hachez-les. Faites-les revenir dans une cocotte avec deux cuillerées à soupe d'huile, puis réservez-les.

À leur place, faites dorer les morceaux de poulet salés et poivrés, dans le restant d'huile. Saupoudrez de ras-el-hanout et remuez 1 min.

2 Replacez les oignons dans la cocotte, avec les raisins secs, le thym et les amandes émincées. Ajoutez 20 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter pendant environ 25 min sur feu doux. Servez le poulet bien chaud, accompagné de courgettes cuites à la vapeur.

Stimulants, les fruits secs

Riches en fibres, en minéraux et en antioxydants, les fruits secs sont un atout antifatigue.

Taboulé aux dattes, noix et cannelle

Préparation : 15 min **Cuisson :** 2 min **Attente :** 1 h

Pour 4 personnes

• 125 g de graine à couscous complète • 80 g de dattes • 20 g d'écorce d'orange confite • 40 g de noix • 2 oranges • 10 g de sucre • 1 cuil. à café rase de cannelle moulue.

1 Versez dans un saladier la graine à couscous. Pressez les oranges. Portez leur jus à ébullition avec le sucre et la cannelle. Arrosez-en le couscous et mélangez. Couvrez, laissez gonfler 1 h.

2 Faites dorer les noix à sec dans une poêle antiadhésive. Dénoyautez les dattes et émincez-les. Découpez en petits dés l'écorce d'orange confite.

3 Détachez les graines du couscous avec une fourchette. Si nécessaire, ajoutez un peu de jus d'orange. Mélangez très délicatement avec les noix, les dattes et les dés d'orange confite. Servez très frais, en dessert.

Le plein de vitamines : l'hiver, préparez-le pour six personnes avec les mêmes quantités, en ajoutant trois oranges pelées à vif et séparées en quartiers.

Picorez malin : **les graines de courge et les graines de tournesol apportent respectivement des oméga 3, bons pour notre système cardiovasculaire, et des oméga 6, bons pour la peau et anti-inflammatoires.**

Barres croustillantes aux cranberries et abricots secs

Préparation : 15 min **Cuisson :** 25 min

Pour une douzaine de barres

- **220 g de flocons de céréales**
- **100 g d'abricots secs et de cranberries mélangés**
- **2 cuil. à s. de graines de courge ou de tournesol**
- **50 g de sirop d'agave**
- **50 g de sucre roux**
- **80 g de beurre.**

1 Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Découpez les abricots en petits dés. Faites fondre le beurre dans une casserole avec le sucre roux et le sirop d'agave. Ajoutez les flocons de céréales, les cranberries, les dés d'abricots et les graines de courge ou de tournesol. Mélangez bien.

2 Versez dans un moule antiadhésif rectangulaire, sur 2 cm de hauteur. Tassez avec le dos d'une cuillère.

3 Enfournez pour 20 min. Démoulez refroidi, puis coupez en une douzaine de barres (conservation 8 jours).

Pourquoi des fruits secs ?

Pour se faire plaisir, car ils remplacent les bonbons, en mieux. Ils ne contiennent pas d'additifs mais du potassium, un peu de fer, du magnésium, du calcium (notamment dans la figue) et de la provitamine A dans l'abricot.

Un bon équilibre

Les fruits secs apportent entre 5 et 15 % de fibres (record attribué à la figue). Les fibres stimulent le transit intestinal, surtout si l'on boit de l'eau en même temps. Mais à haute dose, elles peuvent se montrer irritantes pour l'intestin, en particulier chez les enfants.

CuisineActuelle.fr

Pistaches, amandes, noix de cajou... Nous avons testé les petits sachets du commerce. Découvrez les meilleurs rubrique Dossiers gourmands Tendance cuisine, sur *www.cuisineactuelle.fr*

Poires et pruneaux au vin, doucement épicés

Préparation : 15 min **Cuisson :** 25 min

Pour 4 personnes

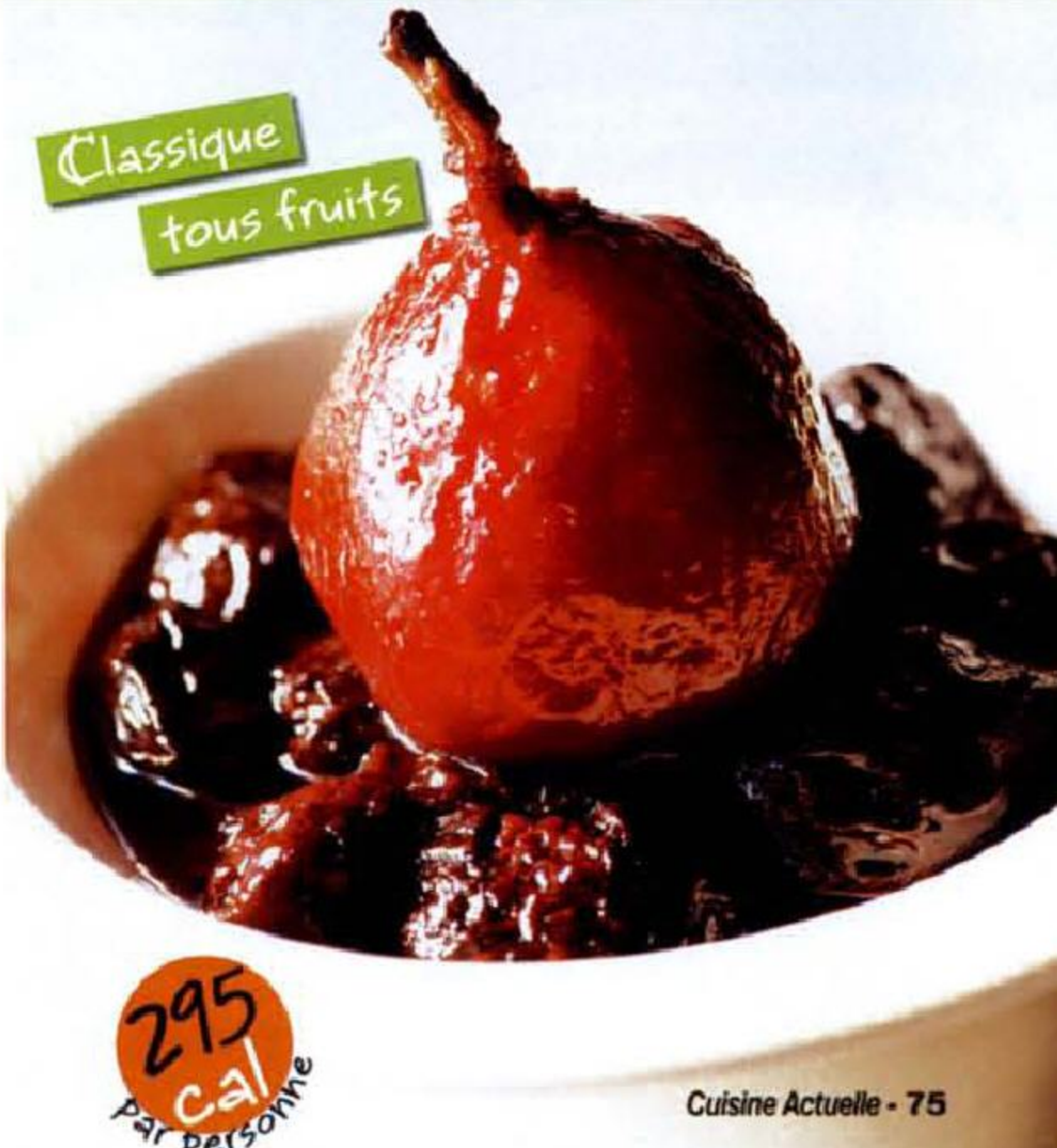
- **4 poires bien fermes**
- **16 pruneaux**
- **1 orange**
- **2 bâtons de cannelle**
- **1 gousse de vanille**
- **3 cm de gingembre frais**
- **2 clous de girofle**
- **50 cl de vin rouge corsé**
- **80 g de sucre roux.**

1 Brossez l'orange sous l'eau tiède. Séchez-la. Prélevez son zeste avec un épluche-légumes. Versez le vin dans une casserole. Ajoutez le gingembre pelé, le sucre roux, les épices et l'écorce d'orange. Portez à frémissements 5 min.

2 Épluchez les poires en conservant leur queue. Plongez-les dans le vin avec les pruneaux. Cuisez 20 min à feu doux. Laissez refroidir.

3 Retirez toutes les épices. Répartissez dans quatre coupes et arrosez de deux cuillerées à soupe de jus de cuisson. Servez très frais.

Pour tout public : **après une longue ébullition, l'alcool contenu dans le vin s'évapore et les petits comme les grands peuvent consommer le sirop. Il reste toutefois assez calorique. Si vous surveillez votre ligne, sucrez avec un édulcorant.**



Les bonnes affaires

ROUGE SYMPA

Du grenache avec une pointe de cinsault pour un joli vin à la robe profonde, au nez de fruits rouges et de réglisse et à la bouche friande, fruitée, souple et charpentée. Sur des grillades ou sur un hachis Parmentier.

• **Côtes-du-ventoux, La Pierre du Diable 2008, Balma Venitia, 3 €, magasins Carrefour.**

APÉRO EN OR

Sous une robe signée Dolce&Gabbana, un vermouth doré aux arômes exotiques, avec notes de citron, d'épices et une agréable pointe d'amertume. À servir sur de la glace ou avec une lamelle de gingembre et une ou deux mûres ou encore de la liqueur de cassis et du champagne.

• **Martini Gold, 23 €, en GMS.**

BULLES BIO

Robe dorée, bulles fines et tenaces, nez de fruits jaunes confiturés et bouche ample et gourmande finissant sur les fruits secs. Un crémant sympa, tiré de quatre cépages en agriculture biologique. Avec des crevettes, charcuteries, lichettes de fromage...

• **Crémant de Limoux brut, domaine Delmas, 8,40 €, distribué chez les cavistes.**

Question D'ACTU

Le vin en ligne

Pour les œnophiles, le vin se fait simple comme un coup de fil !

Choisir un vin pour l'apéritif ou accompagner le dîner ? Tout savoir sur les cépages, appellations et régions, éviter toutes fausses notes dans les accords mets-vins ? Plus besoin de gros livres qu'on ne peut jamais avoir sous la main quand on fait ses courses. Des applications pour iPhone® ou autre smartphone concernant le vin fleurissent sur Internet. Elles sont souvent gratuites, comme celle du site Vin de France-cépages qui cible surtout les femmes et les incite avec humour à jouer avec les cépages, leurs envies, les mariages... Sur le site des Vins de Loire, l'application à télécharger vous emmène en balade dans le vignoble de la vallée de la Loire, en affinant le choix selon que vous êtes épicuriens, experts, explorateurs ou classiques. Aux amateurs avertis, Taste a Wine propose d'enregistrer, en les classant, leurs notes de dégustation et l'application Top of Wine sert de guide d'achat. Quant à l'application Atelier Cocktail (téléchargeable sur l'Apple Store), elle aide à mixer les saveurs avec talent. Et même si vous ne disposez pas d'un de ces téléphones miracle, l'informatique vous poursuit dans les rayons des supermarchés : Carrefour teste Max le Sommelier qui, grâce à son écran tactile, vous aidera à sélectionner un vin en rapport avec votre budget, vos goûts, votre menu...

Nombreuses sont les applications sur les vins à télécharger sur les portables.

Agenda du mois

31 DÉCEMBRE
Vendanges de la Saint-Sylvestre à Viella (32)

La dernière journée de l'année est consacrée à la vigne, avec déjeuner du vigneron, vendanges des derniers raisins, marché gourmand, pastorale, réveillon et rituel des 12 grains de minuit.

DU 15 AU 22 JANVIER
Semaine vigneronne à Samoëns (74)

Des vignerons de toutes les régions font découvrir leurs vins, mais aussi les

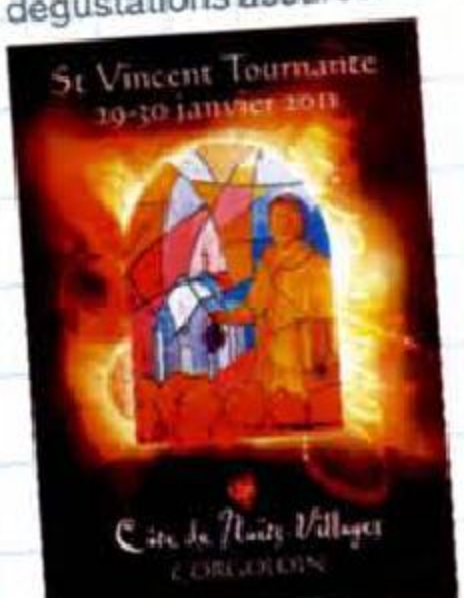
accords gourmands avec les mets. Dans la salle des écuries du château.

29 ET 30 JANVIER
À Saint-Maximin-la-Sainte-Baume (84)

En l'enceinte du couvent royal, les vignerons de ce village du Var fêtent leur saint patron avec moult dégustations de vins, produits du terroir. Avec ateliers de cuisine.

Fêtes de la Saint-Vincent à Corgoloin (21)

Ce village de la côte-de-nuits-villages accueille la célèbre St Vincent Tournante, fête du Moyen Âge organisée aujourd'hui par La Confrérie des Chevaliers du Tastevin. Procession, agapes et dégustations assurés.



AVEC **25%**

DE LA CONSOMMATION française, le vin rosé est passé devant le vin blanc (17 % des ventes).

Réalisation : Elizabeth de Meurville

Objet malin

Tire-bouchon compact

Discret, léger, facile à utiliser, un tire-bouchon de poche (ou de sac) avec une vis sans fin traitée au Téflon. D'un simple geste, vous tournez le bras repliable et, comme par magie, le bouchon remonte !

- **Screwpull, 24,90 €, La Carpe.**

SERVICE PARFAIT

FAUT-IL CARAFER LE VIN ?

NON si c'est un vin vieux et fragile, ou alors avec beaucoup de précaution, au dernier moment, juste pour laisser le dépôt dans le fond de la bouteille.

OUI pour un vin jeune qui a besoin de s'ouvrir : une heure à l'avance et en le conservant dans un endroit pas trop chaud.

Vin au FÉMININ

Cuvée Bérengère, Château Lusseau, 7 € départ cave.

Bérengère Quellien

La belle et le bio

Un regard pétillant, une énergie communicative et une volonté de fer sous une peau de velours... Bérengère Quellien combine avec bonne humeur une vie de vigneronne dans les Graves, non loin de Bordeaux, et une vie de mère de famille à La Rochelle. Certes, la propriété familiale qu'elle a reprise en main avec l'aide de son père, en 1998, ne compte que 7 hectares de vignes. Mais, pensant aux générations futures, cette super-active s'est lancé un nouveau défi. Elle a décidé de passer son vignoble en agriculture biologique. Et vient tout juste de signer de son prénom sa première cuvée : un graves rouge pur merlot qui n'a pas vu le bois, mais qui est tout en arômes, en rondeur et en spontanéité. Du fruit à l'état pur !

■ Adresses en fin de numéro

MARIAGES DE SAISON

QUE BOIRE AVEC UNE SOUPE ?

Que l'on aime "faire chabrot" ou non, la soupe et le vin ont toujours fait bon ménage, le second rafraîchissant la bouche réchauffée par la première.

DE POTIRON

Relevée de muscade râpée et de dés de foie gras, la soupe de potiron ou de potimarron mérite un vin liquoreux, puissant, long en bouche, aux arômes de fruits exotiques et de coing.

Coteaux-du-layon, Croix de la Varenne 2009, dom. E. Chupin, 7,30 €, Magasins U.

DE CHOU AU LARD

Une soupe hivernale très chaleureuse à servir avec un vin rouge frais, léger sur le fruit, désaltérant, bien structuré. Un gamay aux arômes de fruits noirs, avec une finale longue et épicée.

Côte-roannaise, Les Vieilles Vignes 2009, domaine Sérol, 6,20 €, chez les cavistes.

DE POISSONS

Accompagnée de croûtons, de rouille ou de fromage râpé, la soupe de poissons demande un blanc sec, frais et aromatique, au nez de fruits blancs et agrumes tel un côtes-de-provence tiré du rolle, cépage de la région.

Cuvée Sully cru classé 2009, Château de l'Aumérade, 9,30 €, chez les cavistes.

Autour du vin

15 bons petits vins à moins

Les vins porteurs de la nouvelle appellation européenne IGP arrivent en grande surface. Sélection découverte.

ROUGES INTENSES ET AROMATIQUES

À boire jeunes et souvent légèrement rafraîchis. Fruités et fins, ils accompagnent tout un repas.

1. SYRAH ÉPICÉE

Bien typée, à la couleur intense. Un nez de fruits rouges et noirs avec une note de pivoine. Et une finale à la fois poivrée et réglissée, longue et puissante. Une vraie syrah, par une star du vignoble rhodanien.

AVEC : un traditionnel bœuf bourguignon ou un saint-marcellin.

- **Syrah, IGP Collines rhodaniennes, Pierre Gaillard, 6 €, chez les cavistes.**

2. CABERNET-SAUVIGNON PUISSANT

Un vin puissant mais rond dévoilant des arômes de fruits noirs et de garrigue. Avec une finale longue, fraîche et franche et une couleur intense.

AVEC : un rôti de porc mijoté aux pruneaux ou un curry d'agneau.

- **Les Garrigues 2009, IGP pays d'Oc, Caves du Mont Tauch, 4 €, cavistes.**

3. MARSELAN TYPIQUE

Cépage caractéristique du Sud, le marselan donne un vin rouge à la robe dense, aux arômes de mûre et de cassis, avec des notes de réglisse. Bouche ample et veloutée, riche et mûre.

AVEC : un rôti de sanglier ou des magrets de canard en sauce aux airelles.

- **Chante Coucou Marselan, IGP Vaucluse, SCA Valdèze, 4,50 €, chez les cavistes.**

4. PINOT NOIR CHARMEUR

Cultivé dans le Languedoc, le pinot noir lui apporte du corps et de l'ampleur. Élégant, fin, arômes de cerise et d'épices douces.

AVEC : un gigot d'agneau ou un sauté de marcassin.

- **Arrogant Frog, pays d'Oc IGP, Paul Mas, 5,90 €, cavistes.**

5. MERLOT ET GAMAY FRUITÉ

Vin sur le fruit, jeune, où merlot et gamay développent des arômes de fruits rouges acidulés. La bouche est fraîche et ronde.

AVEC : l'apéritif ou sur une salade de bœuf thaïe.

- **Cuvée Orélie rouge, IGP Ardèche, Uvica, 3,50 €, cavistes.**

6. SYRAH ET GRENACHE BIO

Cultivés en agriculture biologique, la syrah et le grenache donnent un vin au nez puissant de fruits rouges et d'épices, à la bouche gourmande.

AVEC : une entrecôte ou un sauté d'agneau.

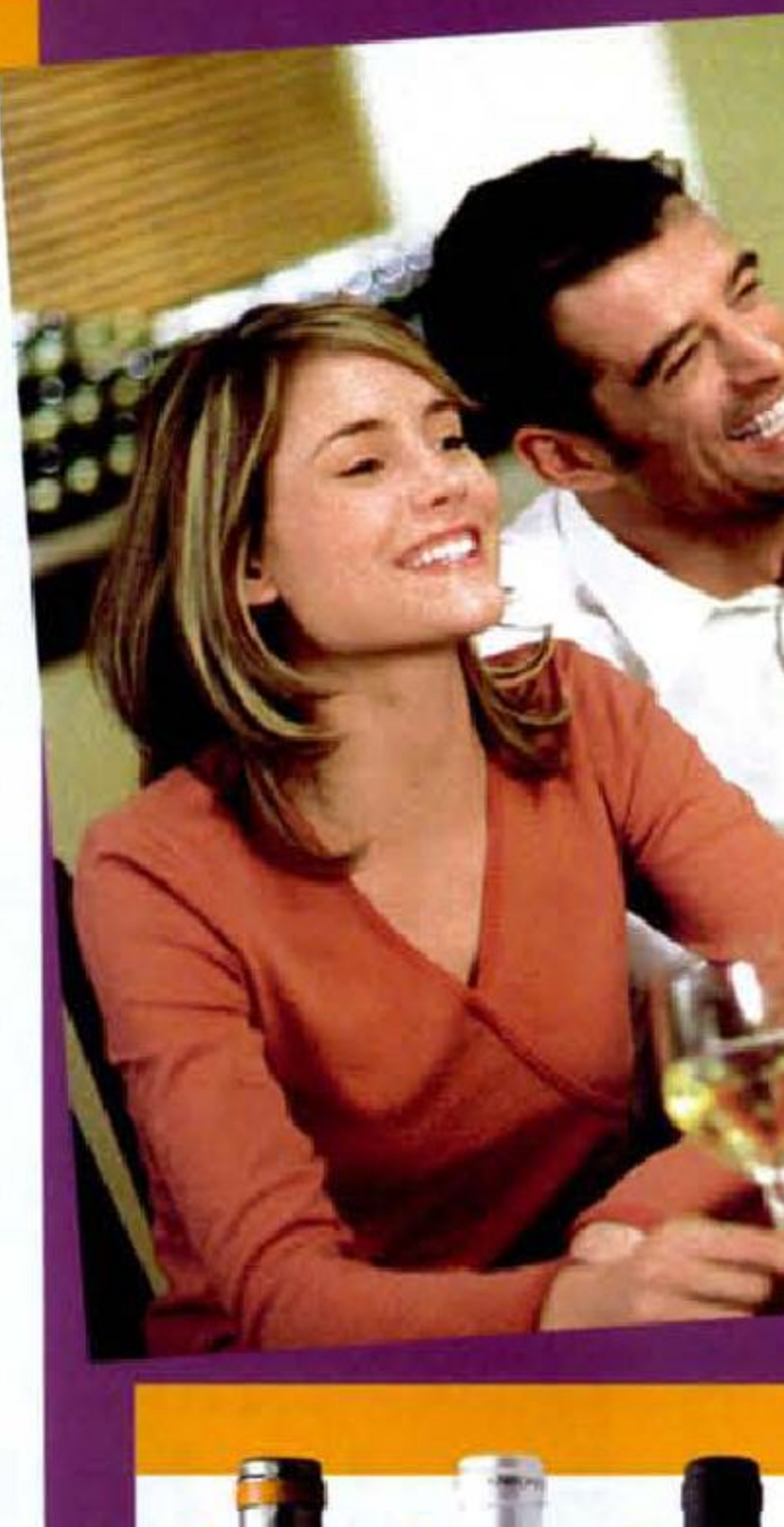
- **Biovidis, cuvée l'Abeille, 3,50 €, Leclerc et GMS.**

7. ASSEMBLAGE CHALEUREUX

Plusieurs cépages du Sud s'assemblent dans ce vin rouge profond, au nez de fruits noirs confiturés et de réglisse, teintés d'une touche de garrigue.

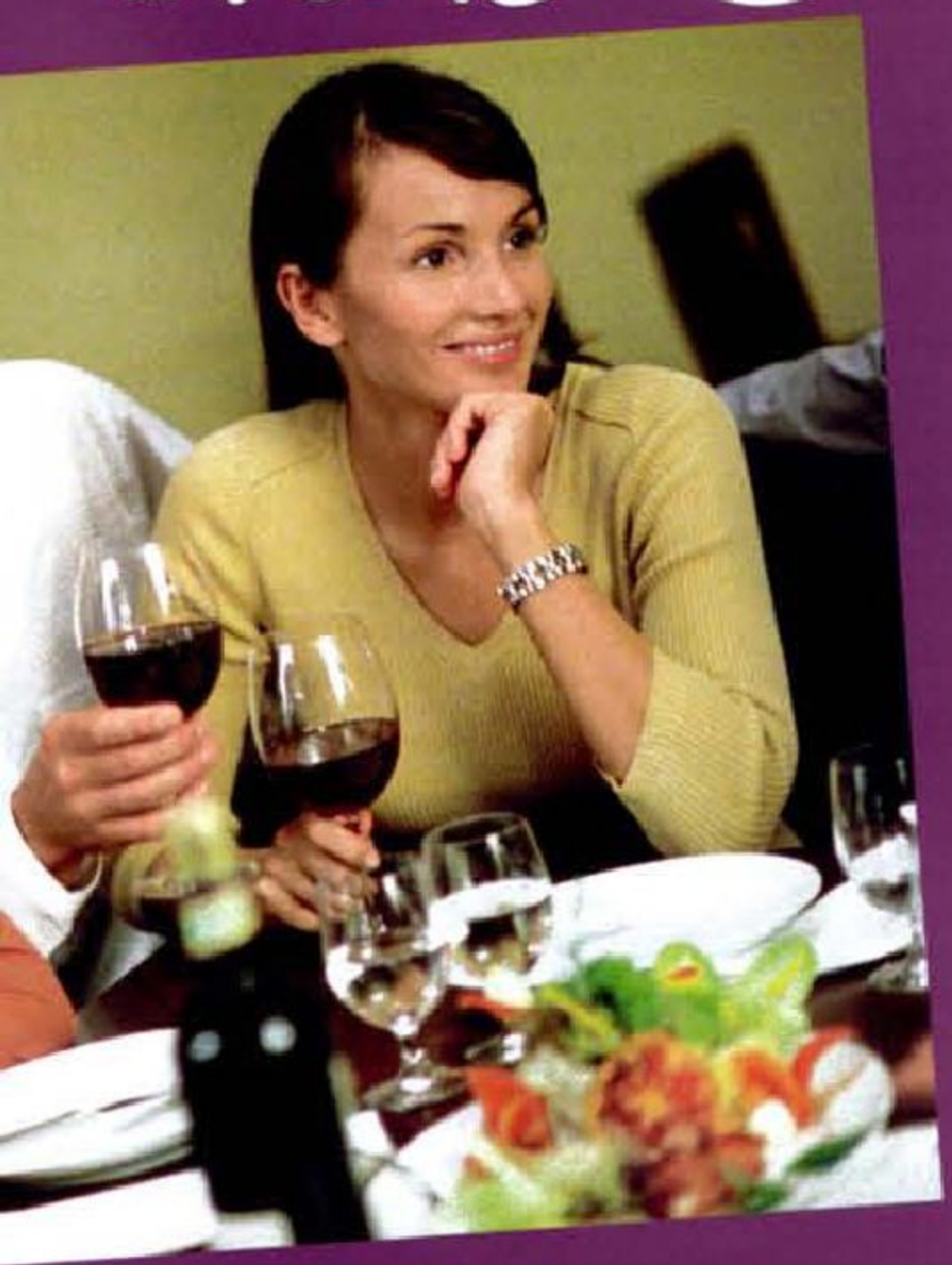
AVEC : une échine de porc rôtie ou un boudin grillé.

- **Petites Récoltes 2009, vin de pays de la Vallée de Paradis IGP, 2,90 €, Nicolas.**



■ Adresses en fin de numéro

crus de 6 €



ROSÉS EN FINESSE ET FANTAISIE

Sortis dès l'apéritif, ils suivent tout un repas, d'une pizza-salade à des verrines exotiques.

1. GRIS DES SABLES

Quatre cépages pour ce rosé très clair aux reflets saumon. Il offre un nez de fruits rouges et une bouche bien équilibrée, à la fois fraîche et ronde, très désaltérante.

AVEC : une salade aux crevettes ou une pizza quatre-saisons.

- **Chapelle de Pive, vins des sables gris 2009, Vignobles Jeanjean, 4,20 €, GMS.**

2. GRENACHE GOURMAND

Tiré d'un cépage typique du Sud, un joli vin tout simple, à la robe pâle, au nez de framboise et de mûre et à la bouche vive mais ronde et soyeuse.

AVEC : une salade niçoise ou un couscous au poulet bien aromatisé.

- **Couleurs du Sud, Skalli, grenache rosé, vin de pays d'Oc IGP, 2,70 €, GMS.**

3. SYRAH FRUITÉE

Élégance et simplicité, des arômes de bonbon anglais, des notes de groseille et de pêche, et une finale longue et fruitée.

AVEC : des boulettes d'agneau aux herbes ou des légumes farcis au basilic.

- **Les Grains, rosé de syrah 2010, IGP, Marrenon, 4,50 €, chez les cavistes.**

4. DÉSALTÉRANT

La bouteille bleue abrite la robe délicate et brillante d'un vin aux doux arômes de fruits jaunes, avec une touche anisée, à la bouche ronde et fruitée, désaltérante.

AVEC : une salade de pamplemousse au crabe ou des asperges à l'orange.

- **Le Bleu du Sud, vin de pays des Alpes de Haute-Provence IGP, Domaine de Régusse, 5 €, cavistes.**

Réalisation : Elizabeth de Meurville

FRAÎCHEUR SÉDUISANTE DES BLANCS

Servis à l'apéritif, ils apprécient les repas asiatiques, des poissons grillés, des salades ou des fromages.

1. VIOGNIER

Très aromatique, ce cépage charme par ses arômes de petites fleurs blanches, de poire et de pêche, avec une finale sur les agrumes. Ample et vif en bouche.

AVEC : une tarte au fromage, des plats asiatiques même assez épicés.

- **Art de Vivre Gérard Bertrand, viognier pays d'Oc, 3,80 €, Proxi, Carrefour, Carrefour Market.**

2. CHARDONNAY

Profitant d'un climat méditerranéen d'altitude, ce chardonnay est élégant, vif et fruité. Il possède de fins arômes de fleurs blanches et une agréable longueur en bouche.

AVEC : un frais tartare de daurade, un plateau de fromages pas trop affinés.

- **Ardèche, chardonnay 2009, IGP Méditerranée, Vignerons Ardéchois, 3,30 €, Monoprix.**

3. ROLLE

Un cépage du Sud-Est tout en fraîcheur et en fruit. Robe dorée brillante, nez de fleurs et de fruits blancs, avec une note de zeste et bouche ronde.

AVEC : des sushis et makis ou un saumon grillé.

- **Rolle 2009, IGP Var, Les Caves du Commandeur, 4,80 €, chez les cavistes.**

4. MARSANNE

Cultivée sur les coteaux du bas Dauphiné, la marsanne donne un blanc associant fleurs blanches et agrumes. Acidulé et très souple en bouche.

AVEC : des crudités ou des pâtes aux fruits de mer.

- **Vin de pays des collines rhodaniennes 2009, Cave de Tain, 3,40 € départ cave et chez les cavistes.**

Mise au point

Depuis le millésime 2009, les anciens Vins de Pays peuvent porter la nouvelle IGP (indication géographique protégée) européenne. Mais ce n'est pas encore obligatoire, d'où un flou artistique et la cohabitation pendant quelques temps encore des deux appellations sur les étiquettes.

IGP ?

Indication géographique du lieu d'origine, l'IGP couvre des zones de production plus larges que celles des anciens Vins de Pays. Une simplicication bienvenue pour le consommateur.

Bonne nouvelle

La qualité reste la même et les cépages seront, plus que jamais, mis en avant, facilitant le choix des néophytes.

Rouge de plaisir

Le bordeaux supérieur

Élégante, puissante et tannique, cette appellation à prix sages vaut bien mieux que son image.

D'où vient-il ?

Du département de la Gironde. Sous le patronyme "bordeaux" sont regroupées sept appellations de rouge, rosé, clairet, blanc et même crémant. "Bordeaux supérieur rouge" en représente un peu moins de 20 % en surface – 11 733 hectares – comme en volume, soit 572 208 hectolitres, et peut être produit dans l'ensemble du vignoble girondin.

Élaboré comme le bordeaux (tout court) à partir des cépages cabernet-sauvignon, cabernet franc, merlot, côt ou malbec, carmenère et petit verdot, il provient de raisins sélectionnés dans les plus vieilles vignes et les meilleures parcelles, avec des rendements à l'hectare inférieurs à ceux du bordeaux. Surtout, le bordeaux supérieur est élevé au minimum 9 mois, parfois en fûts de chêne, avant sa commercialisation. D'où des vins complexes, puissants, avec un potentiel de vieillissement de 3 à 5 ans, voire plus.

Comment le boire ?

En le passant en carafe s'il est très jeune afin de bien l'aérer. Et dans des verres à pied, évidemment.

LE NEZ

Arômes de fruits rouges et noirs, violette, pivoine, rose, pruneaux, réglisse, vanille.

LA BOUCHE

Souple, charnue, tannique mais soyeuse, ronde, élégante, complexe, puissante. Et une finale intense, épicée parfois.

LA ROBE

Rubis à reflets carmin, la robe vire au tuilé en vieillissant longtemps.

*Température idéale de service : 15-16 °C

LES BONS ACCORDS

Charcuteries, terrines, volailles rôties, grillades, viandes rouges, magrets, pigeons, bœuf en daube, spare ribs, poêlée de champignons, aubergines farcies. Sans oublier les fromages à pâte dure.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

NOTRE SÉLECTION

Rondeur

Une majorité de merlot et des deux cabernets donne à ce vin, élevé 14 mois, une belle structure, de la rondeur, de la longueur en bouche et des arômes de fruits rouges et pruneau. Sur une entrecôte.

- **Château Le Grand Verdus 2006, cavistes.**

6,50 € départ cave

Féminité

Avec son nez de fruits rouges et de prune, sa bouche gourmande et souple et sa finale intense, fruitée et soyeuse, ce vin joue la finesse. Sur une chiffonnade de jambon cru, des souris d'agneau et leur ratatouille.

- **Château De Goëlane 2007, Simply Market.**

5,50 €

Charme

Une robe rubis brillant, un nez de framboise, des tanins soyeux et une bouche fruitée avec des notes de réglisse. Encore jeune, ce vin peut vieillir quelques années. Avec un carpaccio de bœuf ou un magret.

- **Château Beaulieu Comtes de Tastes 2008, Auchan.**

7 €

Élégance

Nez de framboise et de cassis, avec un boisé marqué. Bouche ample aux notes de pivoine et de rose, de l'amplitude et une finale longue et franche. Sur une côte de veau aux champignons ou un classique gigot flageolets.

- **Château La France 2006.**

7,50 € départ cave

■ Adresses en fin de numéro

Quand vous aviez son âge...

Sait-il que, vous aussi, vous rêviez d'être astronaute ?

Brin de jasette Famille

NOUVEAU !

350 questions touchantes et surprenantes pour **vivre des moments magiques** en famille !

» DISPONIBLES EN LIBRAIRIES ET GRANDES SURFACES

15€

* Chaque coffret contient : un livre, plus de 80 cartes de questions, des cartes *Coup de coeur* et un dé.

Pour plus d'information, rendez-vous sur **brindejasette.com**

© 2010 – Tous droits réservés pour tous pays. Brin de jasette® est une marque déposée.

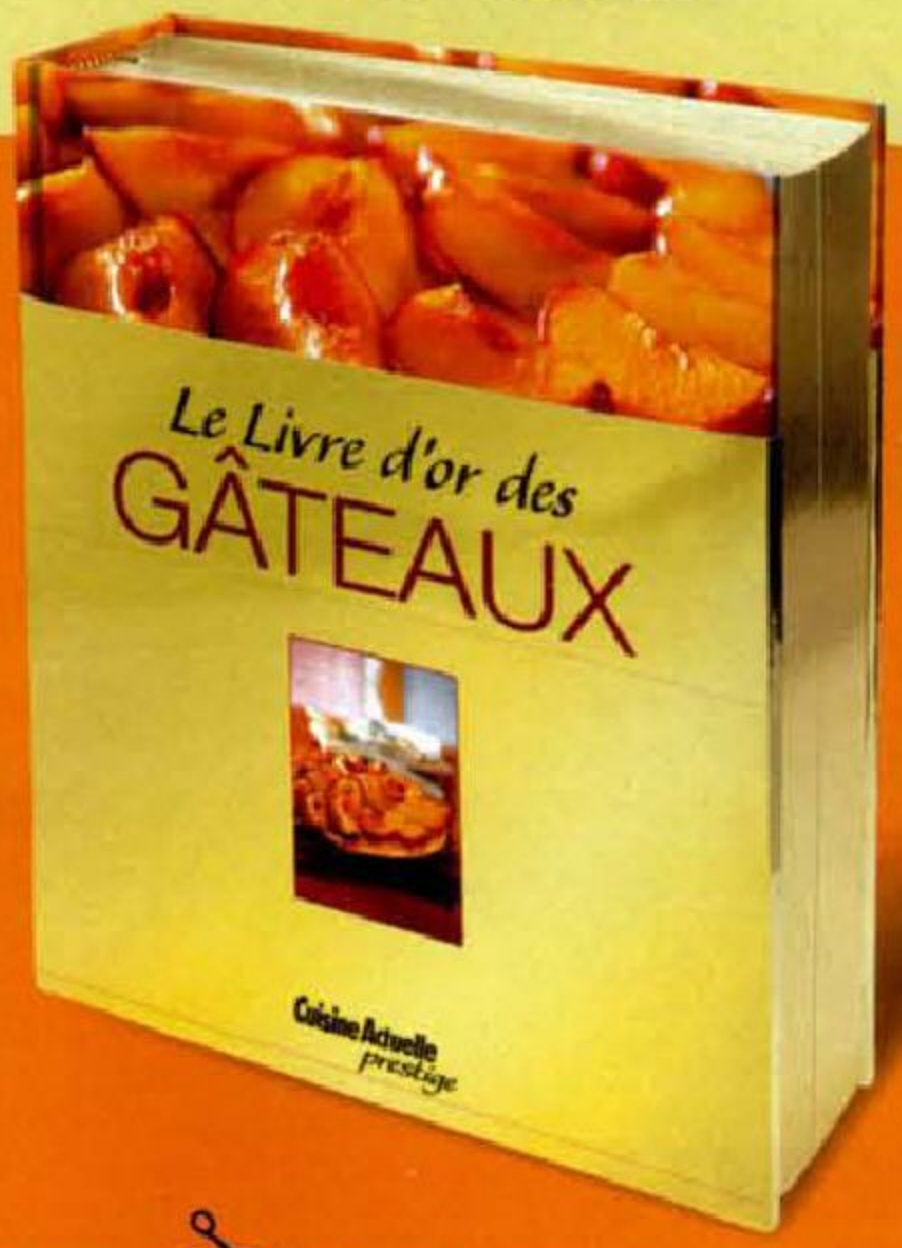
Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle*

1 an - 12 magazines

+

1 an - 6 hors-séries

Retrouvez-moi chaque mois pour des recettes originales, des conseils et des astuces !



Pour 1 € de plus, recevez ce superbe livre !

Découvrez dans ce luxueux livre 300 délicieuses recettes de gâteaux pour réaliser une multitude de saveurs sucrées : cookies, muffins, madeleines, pâtisseries, cakes, meringues, tartes, brioches, viennoiseries...

A mettre entre les mains de tous les gourmands !

704 pages • Format : 16 x 21 cm • Signet ruban
• Valeur commerciale 25,90€

Plus de 40% de réduction !

Offre réservée aux lectrices de *Cuisine Actuelle*

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 - Tél. : 0 826 963 964 (0,15 €/min.)

Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

☑ **OUI, je profite de votre offre :** un an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) à 37,90€ + *Le livre d'or des Gâteaux* pour 1€ de plus seulement.
Je bénéficie de plus de 40% de réduction !

Je joins mon règlement de 38,90€ par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ❒ Mme ❒ Mlle ❒ M.

Nom Prénom

N° Rue

Code postal Ville

Téléphone* Date de naissance* CGF241A

Je peux aussi m'abonner par **www.prismashop.cuisineactuelle.fr** ou 0 826 963 964 (0,15 €/min.)

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

E-mail @

❒ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

*Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Possibilité de s'abonner à Cuisine Actuelle et ses Hors-Séries seuls au prix de 37,90€ ou de commander le livre seul au tarif de 25,90€ + frais de port en téléphonant au 0 826 963 964 (0,15 €/min). Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❒. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Bienvenue chez les Ch'tis

Le temps d'un repas, découvrez la cuisine généreuse et conviviale de nos voisins du Nord.

44 Entrée **Velouté de betterave à la bière**

16 Plat **Tatin d'endives à l'orange**

50 Dessert **Crème renversée à la chicorée**

astuce

Proposez un plateau de fromages de la région : boulette d'Avesnes et maroilles. Avec le café, les gaufres et spéculoos sont de rigueur.

la boisson

Une bière bien fraîche.

Réunion de famille

Grands-parents, cousins, cousines..., toute la tribu se réunit pour partager un repas à la bonne franquette.

50 Entrée **Velouté de brocolis, tuiles au fromage**

39 Plat **Bœuf feuilleté, sauce vierge**

64 Dessert **Fondant chocolat-café**

astuce

Avec le plat, jouez la carte de la simplicité : pommes de terre sautées, ou poêlée de légumes. Avant le dessert, un beau mont-d'or à partager.

le vin idéal

Un bourgogne rouge jeune. Et un petit verre de Kahlua allongé de lait et de glaçons avec le gâteau.

Après le ski

Dévaler les pistes toute la journée, ça creuse ! Au dîner, on se réchauffe autour d'un copieux repas gourmand.

astuce

On court vite dénicher une bouteille de Worcester sauce au rayon exotique : cette sauce anglaise peu piquante relèvera la viande avec délicatesse.

53 Entrée **Soupe de potiron à la pomme**

47 Plat **Fondue bourguignonne**

45 Dessert **Soufflés glacés à l'orange**

le vin idéal

Un bordeaux rouge léger.

Lunch-box

Oui au déjeuner sur le pouce au bureau, mais fait maison. C'est bien meilleur et en plus, c'est plus sain.

astuce

On détaille la betterave en dés, c'est plus pratique à transporter. Pour éviter les petits creux de l'après-midi, on glisse dans son sac une ou deux barres de céréales.

43 Entrée **Millefeuille de betterave au fromage frais**

29 Plat **Sandwich complet**

71 Dessert **Compote poire et pomme**

la boisson

Un grand verre d'eau ou du cidre.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Bonnes résolutions

Après les fêtes, on se concocte un petit programme détox tout en se faisant plaisir. Par exemple, avec ce menu.

44 Entrée Tartare de betterave aux pommes

39 Plat Rôti de porc gremolata

31 Dessert Salade d'oranges à la marocaine

39

astuce

Courgettes ou haricots verts à la vapeur avec le rôti. Et on abuse des fines herbes et des huiles aromatisées : repas light oui, mais bon et coloré !

31

44

la boisson

De l'eau. Et du thé à la menthe agrémenté de quelques pignons de pin avec le dessert.

Dîner de gala

Recevoir chic et facile, ou simplement préparer un dîner en tête-à-tête ? Voilà votre menu 3 étoiles tout trouvé !

52 Entrée Bisque de homard

44 Plat Risotto au crabe au vin jaune

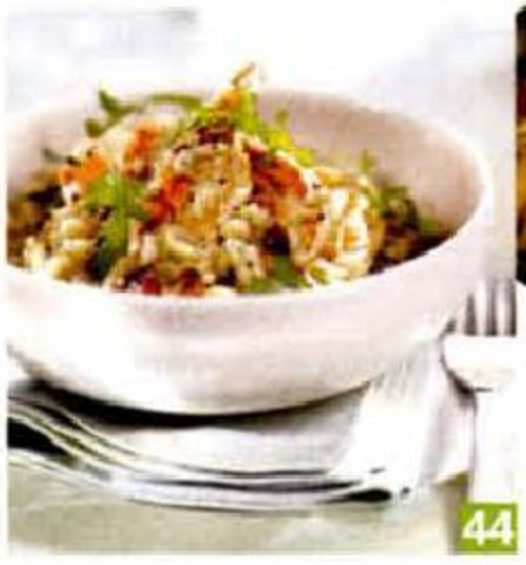
50 Dessert Ananas rôti au champagne

52

astuce

Budget serré ? La bisque se contentera de langoustines. Préparez-en un peu plus, puis congelez dans un bac à glaçons. Un cube de bisque dégelé relèvera les pâtes du dimanche soir.

50



44

le vin idéal

Un meursault blanc bien rafraîchi.

Je veux du soleil !

Dans mon assiette aussi. Couleurs, vitamines et saveurs orientales : un repas qui chassera la grisaille à coup sûr.

astuce

Réchauffez votre déco : couleurs acidulées, dégradés de orange et de jaune. Un bouquet de fleurs au centre de la table et le tour est joué.

48

63

48 Entrée Salade soleil d'hiver

74 Plat Poulet oriental aux raisins et amandes

63 Dessert Moelleux de poires à la cannelle

74

le vin idéal

Un sancerre blanc ou un rouge léger, tel un saumur-champigny.

Soirée DVD

Ce soir, on reste au chaud à la maison, installés dans le canapé avec un plateau-télé... et un film bien choisi.

astuce

On prépare des petites douceurs à picorer, ou on la joue à l'américaine en préparant un gros saladier de pop-corn maison.

52

52 Entrée Soupe aux champignons mêlés

71 Plat Boulettes bolognaise

46 Dessert Petites crèmes à l'orange

71

46

le vin idéal

Un beaujolais ou un valpolicella.

LE MOIS PROCHAIN

dans **Cuisine Actuelle**

C'est la saison des **beignets.** On en profite tous !

Sophie chouchoute les amoureux de la Saint-Valentin

+15 recettes en fiches à collectionner

3 février On fête le nouvel an chinois !

À découvrir aussi

●Enquête : le retour aux bons petits plats tradi ●Bien-être : l'alimentation de la bonne humeur ●Top saveur : légumes, des idées qui changent.

En vente dès le 17 janvier

CARNET D'ADRESSES

Albert de Thiers : 04 73 80 11 52. **Amorino :** www.amorino.com **Ampélofolies :** 04 68 24 92 46. **Asa :** www.asa-selection.de **Auberge de la Seine :** 03 25 40 71 11. **Banane durable :** www.bananedurable.com **BHV :** 01 42 74 90 00. **Bougies la Française :** www.bougies-la-française.com **Boulangeries Paul :** www.paul.fr **Brabantia :** 0 800 420 636. **Cave de Tain :** 04 75 08 20 87. **Caves du Mont Tauch :** www.mont-tauch.com **Cdiscount :** www.cdiscount.com **Château La France :** www.chateaulafrance.com **Château l'Auméra-de :** 04 94 28 20 31. **Château Le Grand Verdus :** 05 56 30 50 90. **Château Lusseau :** www.chateaulusseau.com **Cuisin'Store :** 01 72 0 10 40. **Curver :** gdes surfaces. **Delamaison :** 0811 097 655. **Distha Shopping :** 02 33 61 82 36. **Domaine de Régusse :** 04 92 72 30 44. **Eno :** www.enostudio.net **Festivitas :** 03 89 46 80 11 **Fête Allauch :** 04 91 10 49 20. **Fêtes Saint-Vincent :** Corgoloin, www.st-vincent-tournante.fr ; Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, 04 94 59 77 59. **Fleux :** www.fleux.com **Françoise Paviot :** 04 78 20 28 12. **Habitat :** 0800 91 93 55. **Home autour du monde :** www.bensimon.com **Julie Infuse :** 02 47 41 35 45. **Kookit :** 04 37 28 35 80. **Kusmi tea :** www.kusmitea.com **Laissez Lucie faire :** www.atomic-soda.fr **La Mutuelle Générale :** www.la-mutuellegenerale.fr **Lapadd :** www.lapadd.com **La Promenade :** 02 47 94 93 52. **Le Chemin des Vignes :** 01 42 65 39 86. **Le Farçon :** 04 79 08 80 34. **Le Grand Comptoir :** www.legrandcomptoir.com **Le Jacquard Français :** 01 41 38 00 88. **Les Caves du Commandeur :** 04 94 59 97 73. **Les 2 Marmottes :** www.les2marmottes.fr **Les 3 Brasseurs :** 01 49 98 49 10. **Le Verger de la Blottière :** www.mapommeantares.fr **LSA :** 0800 90 16 96. **Maisons du monde :** 02 51 71 17 17. **Marcel Green.com :** 01 47 12 05 14. **Marrenon :** 04 90 07 27 56. **MBC :** 01 45 72 22 55. **Millésime bio Montpellier :** www.millesime-bio.com **Monbana :** www.monbana.com **Palais des Thés :** www.palaisdesthes.com **Paris des Chefs :** www.parisdeschefs.com **Paul Mas :** 04 67 90 16 10. **Pierre Gaillard :** 04 75 87 13 10. **Pompe à bière :** www.pompe-a-biere.com **Present time :** 01 46 93 92 10. **Pylones :** 01 56 83 81 24. **Regent's Park :** Grande Épicerie de Paris, Graine d'Intérieur, Potiron et www.boutique.regentspark.fr **Respirez la Vie :** www.respirezlavie.com **SALT :** www.salt.asso.fr **Sarlat :** 05 53 31 53 45. **Screwpull :** www.la-carpe.com **Semaine Samoëns :** www.samoens.com **Semaine Valmorel :** 04 79 09 85 55. **Semaine Val Thorens :** 04 79 00 08 08. **Sia :** www.sia-homefashion.com **Speed Burger :** www.speed-burger.com **Tassimo :** 09 69 39 79 79. **The Conran Shop :** www.conranshop.fr **Think and more :** www.thinkandmore.com **Uvica :** 04 75 39 98 00. **Valbonne :** 04 93 12 34 50. **Vendanges St-Sylvestre à Viella :** 05 62 69 62 87. **Vin de France-cépages :** www.vindefrance-cepages.org **Vins de Loire :** www.vinsdeloire.fr

index RECETTES de janvier

Entrées

Bacon croustillant 30
Baguette maison 28
Bisque de homard 52
Brötchen aux céréales 29
Granola aux fruits secs 30
Jus d'orange frais velouté 30
Œufs à la coque 29
Œufs brouillés crémeux 30
Salade Soleil d'hiver 48
Soupe aux choux à l'émulsion de saucisse 17
Soupe aux champignons 52
Soupe de haricots blancs 53
Soupe de potiron-pomme 53
Tatin d'endives à l'orange 16
Velouté à la pistache 53
Velouté de brocolis, tuiles au fromage 50

Plats

4 sauces pour fondue 42
Bœuf feuilleté sauce vierge 39
Bouillon chinois 48
Boulettes bolognaise 71
Fondue bourguignonne 47
Lapin farci mijoté au lait 39
Magrets rôtis au vin rouge 39
Mont-d'or au four 48
Pizza à la vache 71
Poulet oriental aux raisins et amandes 74
Rôti de porc gremolata 39
Sandwich complet 29
Tortilla des kids 71
Veau farci aux châtaignes 38

Desserts

Ananas rôti au champagne 50
Barres croustillantes aux cranberries-abricots secs 75
Biscuits aux noix de pécan 65
Cake aux raisins et noix 61
Cake au miel et ses poires caramélisées 17
Café gourmand 50
Chocolat chaud 28
Compote poire-pomme 71
Confiture express aux fruits rouges 28
Cookies aux Smarties 71
Crème renversée à la chicorée 50
Crêpes mille trous 31
Fondant chocolat-café 64
Forêt-noire façon Sophie 14
Grand café filtre 29
Moelleux de poires 63
Pains au chocolat 28
Poires et pruneaux au vin 75
Pudding brioché 62
Salade d'oranges à la marocaine 31
Taboulé dattes-noix 74
Thé à la menthe fraîche 31
Tourte aux fruits secs 66

L'index 2010 de toutes nos recettes de l'année est disponible gratuitement sur le site **www.cuisineactuelle.fr**

Si vous souhaitez le recevoir par la poste, adressez votre demande écrite au **Service lecteurs Cuisine Actuelle.**

Vos 16 fiches recettes page 43

Betterave
Crème de betterave aux moules
Millefeuille de betterave au fromage frais
Tartare de betterave aux pommes
Velouté à la bière

Jambon
Courgettes gratinées
Pommes de terre farcies au jambon
Quiche en millefeuille de jambon
Timbales de jambon aux fines herbes

Risotto
Risotto aux coques à la portugaise
Risotto au crabe
Risotto aux crevettes
Risotto au saumon

Orange
Petites crèmes à l'orange
Salade d'oranges à l'orientale
Soufflés glacés à l'orange
Tarte oranges-noix

Crédits photos. Rouvrais/Madani : p. couv-3(2)-13 à 17(12)-83-85(2). Mondadoripress : p. couv-3(2)-27 à 31(5)-33 à 39(16)-61 à 66(11)-83(3)-84(3)-85. Dorling Kindersley : p. 3-52/53(5)-83-84(2). Sucré Salé : Arniel p. 3 -40-46-48/Murphy p. 22/Quinard p. 22/Fleurent p. 40-50-84/Vaillant p. 42-48-74-84/Taillard p. 43/Viel p. 43-83/Studio p. 44-45-83/Lawton p. 44-71-74-84(2)/Garcia p. 45-68/Bono p. 45-83/Marielle p. 45/Sirois p. 46-69/Riou p. 46(2)-69-84/Nurra p. 42-47-48(2)-83/Flayols p. 71-83/Mallet p. 75/Cassidy p. 85/Roulier-Pardo p. 85. Syndicat du chocolat : p. 6/7. www.civ-viande.org/Rouvrais : p. 22. Cidil : p. 22. Getty Images : Foodcollection p. 22. G. Hirgorom : p. 24. Studio X/Stockfood : Westend61 p. 26/Cazals p. 42-50-83/Teubner p. 43/Rees p. 43/Garlick p. 44-84/Heinze p. 44 /Jones p. 70/Conroy p. 75/Krbkova p. 75. Oredia : Profimedia p. 40-42/Free/Strzechowski p. 68/Baba and Kleute/Camerapress p. 72. Planet Syndication.Com : Parsons p. 41-50-83/New p. 47-50. Canetti Conseil : p. 70. ACP Syndication : Urizar p. 71-84/Hahn p. 71. Lionel Barbe : p. 77. Photononstop : photoAlto/Audras p. 78. Louzon : p. 80. Illustrations : Minn p. 71.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone
France métropolitaine : **01 73 05 67 50**
DOM-TOM et étranger : **(00) 33 01 73 05 67 50**

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA PRESSE

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 08.
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers
Téléphone : 01 73 05 + N° de poste
Télécopie : 01 47 92 65 99

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Béatrice Dangvan (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes, chef de service (6604)
Camille Painvin (6603)
Secrétaire générale de rédaction : Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio, Michèle Fourmann (6609)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Nathalie Cohen-Hébert, chef de service missionnée (6521), Carole Cuciniello, secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (6598)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, D. Decoster, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, A. Ghiringhelli, C. Lamontagne, M. Loriol, C. Masson, E. de Meurville, N. Renaud, H. de Vaublanc.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 8,
tél. 01 44 15 34 28
Directrice commerciale Prisma média : Catherine Arnaize (3346)
Directrice de groupe client et référent titre : Catherine Maunoury (3341)
Directrice univers grande consommation et régions : Valérie Ronssin (3432)
Directrice univers marketing direct et développement : Véronique Moulin (3415)
Directeur univers luxe-corporate : Thierry Dauré (3503)
Directrice univers grands comptes : Isabelle Decamp (3398)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (3206)
Responsable back office : Céline Baude (3021)
Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Holler
Directeur commercialisation réseau : Bertrand Houlé
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Chef de groupe diffusion : Claire Bernard

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editeur : Loic Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Juglard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9,
tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne : Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Diffusion : Transport Presse
ISSN : 09893091. Commission paritaire : 0114 K 84150
Création janvier 1991.

© 2011 Prisma Presse

Dépôt légal décembre 2010

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes, photos et dessins qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

OJD PRESSE PAYANTE 2008

ARPP

Audience mesurée par AUDIPRESS

khelifidz@yahoo.fr

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST 20 KG DE DÉCHETS PAR PERSONNE ET PAR AN.

ET SI ON AGISSAIT ?

STOP au gaspillage alimentaire

reduisonsnosdechets.fr

GRENELLE ENVIRONNEMENT

ENTRONS DANS LE MONDE D'APRÈS

RÉDUISONS VITE NOS DÉCHETS, ÇA DÉBORDE.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ADEME

d'aucy®

Mes Petits Légumes Cuisinés.

Pour les secrets du chef, merci d'aucy !

L'irremplaçable tour de main
d'un artiste des fourneaux
réveille les légumes de toujours.
Une touche de raffinement
et de délicatesse pour redécouvrir
en toute occasion les grands
classiques essentiels.

daucyculture.fr

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr